

VYSOKÁ ŠKOLA BÁŇSKÁ – TECHNICKÁ UNIVERZITA OSTRAVA
EKONOMICKÁ FAKULTA

KATEDRA MANAGEMENTU

Regenerace ve sportovním klubu
Regeneration in a Sport Club

Student:
Vedoucí bakalářské práce:

Lukáš Lehnert
Mgr. Šárka Cenková

Ostrava 2020

VŠB - Technická univerzita Ostrava
Ekonomická fakulta
Katedra managementu

Zadání bakalářské práce

Student: **Lukáš Lehnert**
Studijní program: B6208 Ekonomika a management
Studijní obor: 6208R037 Management
Specializace: 03 Sportovní management
Téma: **Regenerace ve sportovním klubu**
Regeneration in a Sport Club

Jazyk vypracování: čeština

Zásady pro vypracování:

1. Úvod
 2. Teoretické vymezení pojmů
 3. Problematika regenerace ve sportovním klubu
 4. Shrnutí výsledků šetření, náměty, doporučení
 5. Závěr
- Seznam použité literatury
Seznam zkratk
Prohlášení o využití výsledků bakalářské práce
Seznam příloh
Přílohy

Seznam doporučené odborné literatury:

- DURDOVÁ, Irena. *Vybrané kapitoly z managementu a marketingu sportu*. Ostrava: VŠB-TU Ostrava, 2019. ISBN 978-80-248-4165-6.
- HOBZA, Vladimír. *Ekonomie sportu: vybrané kapitoly*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4381-2.
- HORVÁTHOVÁ, Petra et al. *Základy managementu*. Ostrava: VŠB-TU Ostrava, 2017. ISBN 978-80-248-4102-1.

Formální náležitosti a rozsah bakalářské práce stanoví pokyny pro vypracování zveřejněné na webových stránkách fakulty.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Šárka Cenková**

Datum zadání: 22.11.2019

Datum odevzdání: 07.05.2020

doc. Ing. Petra Horváthová, Ph.D.
vedoucí katedry

doc. Ing. Vojtěch Spáčil, CSc.
děkan fakulty

Prohlašuji, že jsem celou bakalářskou práci, včetně všech příloh, vypracoval samostatně.

V Ostravě dne 12.5.2020

Lukáš Lehnert
Lukáš Lehnert

Srdečně bych chtěl poděkovat Mgr. Šárce Cenkové za její vynaložený čas a cenné rady, které mi poskytovala při psaní práce. Také chci poděkovat všem zaměstnancům klubu FC Baník Ostrava, kteří mi poskytli informace pro zpracování bakalářské práce.

Obsah

1	Úvod.....	5
2	Teoretické vymezení pojmů.....	6
2.1	Sport.....	6
2.1.1	Tělesná kultura	6
2.2	Definice managementu	7
2.3	Sportovní management	7
2.3.1	Sportovní manažer.....	7
2.4	Náklady.....	8
2.4.1	Účetní členění nákladů	9
2.4.2	Členění nákladů dle ekonomických teorií	9
2.5	Únava.....	9
2.5.1	Faktory ovlivňující únavu	10
2.5.2	Dělení únavy	11
2.6	Regenerace.....	11
2.6.1	Dělení regenerace	12
2.6.2	Prostředky regenerace	13
2.7	Výživa a pitný režim.....	24
2.7.1	Výživa	24
2.7.2	Pitný režim	25
2.8	Metody a techniky výzkumu	25
2.8.1	Rozhovor	25
2.8.2	Pozorování.....	26
2.8.3	SWOT analýza	26
3	Problematika regenerace ve sportovním klubu.....	27
3.1	Základní informace o klubu.....	27
3.2	Historie a největší úspěchy	28
3.3	Regenerační a rehabilitační klubový tým	29
3.3.1	Lékaři	30
3.3.2	Fyzioterapeuti	30
3.3.3	Maséři.....	31
3.3.4	Kondiční trenéři.....	32
3.4	Tréninkový mikrocyklus.....	33
3.5	Kondičně – rehabilitační plán.....	34
3.6	Strava a výživové doplňky	35
3.7	Regenerační a rehabilitační klubové vybavení	36

3.7.1	Hráčské prostory	36
3.7.2	Rehabilitační prostory	37
3.7.3	Regenerační prostory.....	38
3.8	Celkový klubový rozpočet.....	39
3.8.1	Financování regenerace a rehabilitace	40
3.8.2	Náklady za jednotlivé položky regenerace.....	41
3.9	SWOT analýza.....	44
3.9.1	Silné stránky (Strenghts)	44
3.9.2	Slabé stránky (Weaknesses)	45
3.9.3	Možnosti (Opportunities)	46
3.9.4	Hrozby (Threats)	46
4	Shrnutí výsledků šetření, náměty, doporučení	48
4.1	Výsledky zkoumání	48
4.2	Doporučení	49
5	Závěr.....	50
	Seznam použité literatury	51
	Seznam zkratk	54
	Seznam obrázků	55
	Seznam grafů	56
	Seznam tabulek.....	57
	Seznam příloh	59

1 Úvod

Současný moderní životní styl je nepochybně spjat také se sportem. Tato pohybová činnost je velice vyhledávána pro svůj výrazný pozitivní efekt na fyzickou, ale i psychickou stránku člověka. Sport může být prováděn s rekreačními úmysly nebo i v rámci určitého soutěžního klání. Mezi nejpopulárnější sport na světě patří také fotbal, který v určité podobě existuje již více než 2000 let.

Fotbal novodobý, a tedy i ten ve 21. století, již ale nemusí být výhradně volnočasovou aktivitou. Na nejvyšší úrovni je fotbal dnes výrazně propojen také s ekonomickými aspekty. Důležitou roli zastává sportovní management, sponzoring či třeba marketing. Profesionální hráči jsou za svou práci náležitě odměňováni, a tak dbají na to, aby jejich sportovní výkon byl co nejvyšší. Mimo tréninkové jednotky je pro podání kvalitního výkonu důležitá také vhodná regenerace.

Cílem bakalářské práce je charakterizovat regenerační a rehabilitační možnosti ve fotbalovém klubu FC Baník Ostrava a na základě výsledků výzkumu a analýzy poté navrhnout možná zlepšení. Součástí cíle je také popis ekonomické stránky celkové regenerace a její propojení se samotným sportovním procesem.

Práce je rozdělena na dva stěžejní celky. Nejprve část teoretická charakterizuje určité termíny, úzce související s tématem této bakalářské práce. Můžeme zde najít pojmy jako management, sportovní manažer a sport. Dále je pak detailně charakterizována únava, regenerace, prostředky regenerace a výživa. Závěr teoretické části obsahuje vysvětlení výzkumných metod, které budou použity v části praktické.

Druhou částí mé bakalářské práce bude problematika regenerace ve sportovním klubu. Jedná se tedy o praktickou část, která bude obsahovat vše od základních informací ohledně klubu, přes užívané regenerační procedury až po celkové náklady na rehabilitaci a regeneraci v klubu. V rámci této části práce jsou také vyhodnoceny výsledky výzkumných metod, pozorování, rozhovoru a SWOT analýzy.

2 Teoretické vymezení pojmů

2.1 Sport

Sport je považován za rekreační fyzickou aktivitu, která však může být prováděna ve vrcholové podobě jako profese. Jedná se také o část volného času a životního stylu. Sport může být také charakterizován jako pohybová činnost, která je prováděna s určitým soutěžním zaujetím a také dle určitých pravidel (Hobza, 2015).

Sport jako takový můžeme definovat celou řadou vlastností a kritérii. Některá z definic může sport dělit podle počtu jedinců na sporty individuální či kolektivní, jiná zase sport rozděluje na amatérský či profesionální nebo kontaktní a bezkontaktní.

Samotný pojem „sport“ se odvodil z latinského „disportare“, což znamená příjemně trávit volný čas nebo se bavit. Ve 14. století se pak začal používat termín „disport“. Tento pojem označoval uvolnění a zábavu (Durdová, 2012).

2.1.1 Tělesná kultura

Tělesná kultura spadá pod kulturu obecnou a je souhrnem norem a určitých hodnot v oblasti zlepšování zdraví a pohybových aktivit lidského těla. Mezi složky tělesné kultury patří kromě sportu také ještě tělesná výchova a tělocvičná rekreace.

Sport se může dále diverzifikovat na rekreační, výkonnostní a vrcholový. V každém sportovním odvětví je však cílem sportovce dosáhnout co nejlepšího sportovního výkonu.

Tělesná výchova patří jak do tělesné kultury, tak je i součástí výchovného systému. Prostřednictvím tělesných cvičení se zaměřuje na celkový rozvoj jedince a všestrannost pohybového aparátu.

Hlavním účelem tělocvičné rekreace je pak obnovení psychických i duševních sil. Poskytuje také určitý druh zábavy a aktivního odpočinku (Durdová, 2012).

2.2 Definice managementu

Z angličtiny převzatému pojmu „management“ v češtině asi nejlépe odpovídá slovo „řízení“ a to především co se týče podnikového řízení (Durdová, 2012).

Podle tvrzení Horváthové (2017, str.2) *„Management je komplexní soubor ověřených přístupů, názorů, zkušeností, doporučení a metod, které subjekty managementu (tj. vlastník, manažer, pracovník, neformálně vybraný vůdce zájmové skupiny, jednotlivce při řízení sebe sama) užívají ke zvládnutí specifických činností, jež jsou nezbytné k dosažení cílů organizace, zájmové skupiny, jednotlivce.“*

Nicméně management může také označovat skupinu lidí, kteří vykonávají manažerskou funkci. Zde se jedná o manažery první linie nebo manažery vrcholové. Je to však také odborná disciplína či velice vyhledávaný studijní obor (Horváthová, 2017).

2.3 Sportovní management

Sportovní management, který má v americké literatuře výraz „sportmanagement“ se v českém prostředí dá lépe chápat jako „management tělesné výchovy a sportu“. Jedná se tedy o řízení sportovních a *tělovýchovných* svazů, jednot, družstev, spolků a klubů, které alespoň patřičně vykonávají podnikatelské aktivity. Nazývá se však takto i styl řízení v podnikání výroby sportovního zboží (Durdová, 2012).

Durdová (2012, str. 56) tvrdí, že: *„Pro sportovní management jsou charakteristické tři jedinečné aspekty, které odlišují sportovní management od jiného řízení v podnikání:*

- *sportovní marketing,*
- *podnikání ve sportu,*
- *zaměstnání v průmyslu, který vyrábí sportovní zboží.“*

2.3.1 Sportovní manažer

Sportovní manažer je typ manažera vykonávající svou činnost ve specifickém sportovním prostředí. Podnik tedy v tomto směru můžeme chápat jako sportovní klub či sportovní organizaci.

Pro výkon této profese musí manažer disponovat velkou řadou schopností a dovedností. S některými z nich se člověk již narodí, ostatní jsou získávány časem a hlavně praxí (Durdová, 2019).

Podle Durdové (2019, str. 8) lze vlastnosti a dovednosti dělit na:

Vrozené vlastnosti manažera:

- *potřeba řídit,*
- *potřeba moci,*
- *schopnost vcítit se (empatie),*
- *vhodný temperament,*
- *inteligence.*

Získané vlastnosti manažera:

- *odborné znalosti,*
- *ekonomické znalosti,*
- *sociálně-psychologické znalosti,*
- *znalost metod řízení,*
- *dobrá duševní a tělesná kondice.*

Manažerské dovednosti:

- *lidské dovednosti,*
- *koncepční dovednosti,*
- *technické dovednosti.*

2.4 Náklady

Dyntarová (2009, str. 11) tvrdí, že: „*Náklady jsou definovány jako účelové vynaložení výrobních prostředků a práce při uskutečňování hospodářské činnosti podniku a jsou vyjadřovány v peněžních jednotkách. Náklady se také dají stručně definovat jako peněžní vyjádření spotřeby práce a kapitálu. Náklady nelze zaměňovat s pojmem výdaje. Výdaj je úbytek hospodářských prostředků vyjádřeny v penězích.*“

Náklady rozdělujeme do několika typů. Celkové náklady jsou náklady vynaložené na celý objem produkce. Pakliže celkové náklady vydělíme objemem produkce, dostaneme náklady průměrné a náklady připadající na jednotku další produkce se nazývají náklady mezní (Dyntarová, Poušek, 2009).

2.4.1 Účetní členění nákladů

V souvislosti s hlavní činností formy vznikají provozní náklady. Ty se vztahují ke všem pravidelně se opakujícím činnostem vyjma činností finančních. Patří zde tedy například spotřeba materiálu, cestové, mzdy dělníků, ...

Finanční náklady zahrnují všechny náklady spojené s finančními operacemi. Do této skupiny tedy můžeme zahrnout například zaplacení pojistného či úroků.

V případě vzniku nějaké nepředvídatelné škody či například manka se veškeré náklady s tímto spojené zařazují do kategorie mimořádných nákladů. (Dyntarová, Poušek, 2009).

2.4.2 Členění nákladů dle ekonomických teorií

Náklady týkající se plateb ve vztahu k jiným subjektům, než je samotná firma, se nazývají explicitní náklady. Jsou zachyceny v účetnictví a zahrnujeme zde například platby dodavatelům nebo vyplácení mezd zaměstnancům.

Implicitní náklady firma přímo neplatí. Firma například přichází o možnost zisku za pronajímání svých sportovních potřeb. Jelikož tyto potřeby ale firma sama využívá, a tedy nepronajímá, přichází o možný výdělek. Ušlé nájemné je tedy implicitní náklad (Dyntarová, Poušek, 2009).

2.5 Únava

Hošková, Majorová, Nováková (2015) uvádí, že jako únavu můžeme brát stav snížené výkonnosti. Může to být také subjektivní pocit či objektivně viditelná změna v souvislosti se zátěží. Tento stav se projevuje na základě jakékoliv předchozí psychické či fyzické aktivity. Únava nutí jedince snížit úroveň intenzity prováděné aktivity.

Únava fyzická i psychická jsou navzájem dvě propojené spojené nádoby. Duševní výkonnost může být snížena příliš velkou tělesnou zátěží, a naopak přílišná psychická zátěž může mít negativní vliv na výkonnost tělesnou (Jirka, 1990).

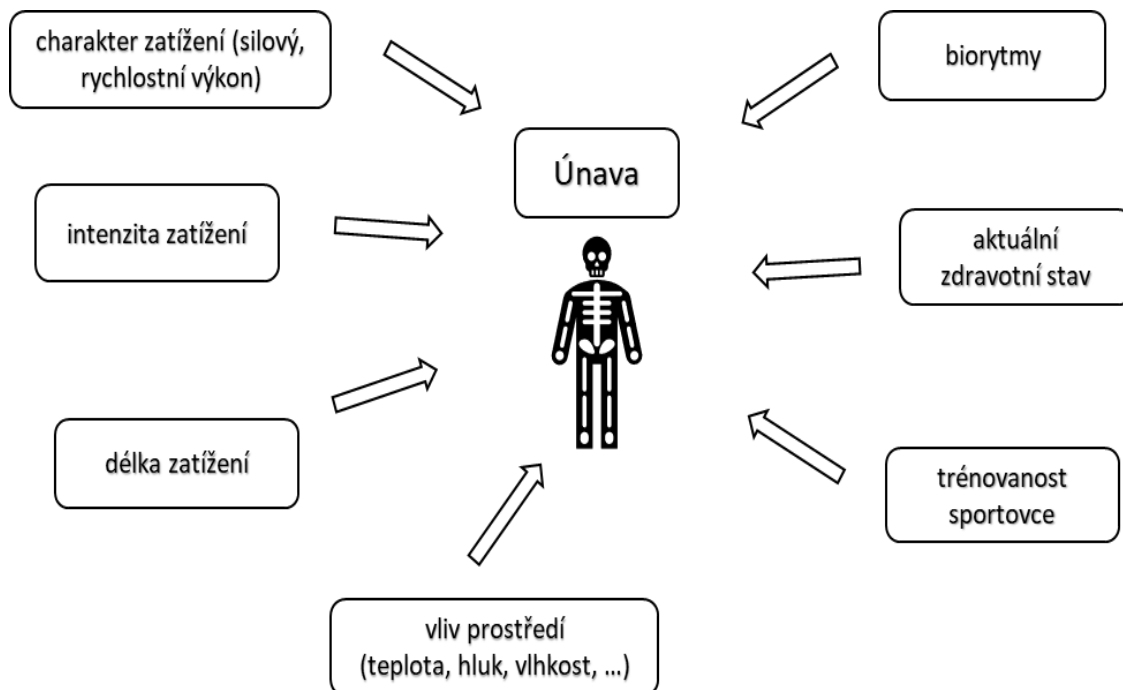
Ve sportu je zdrojem únavy zejména aktivita tělesná. Mezi nejčastější příčiny nástupu únavy patří snížení hladiny zásob energie organismu, změny vnitřního prostředí a přebytek kyselých metabolitů. To se projevuje v řadě dílčích znaků především ve snížené celkové výkonnosti. S únavou je také velice úzce spjata regenerace, v rámci které se za pomoci různorodých zotavovacích aktivit a dějů únava odbourává (Dovalil, 2012).

Sportovní výkon však nemusí být jediným důvodem vzniku únavy a pohybových problémů. Potíže mohou také vznikat v důsledku špatných pohybových návyků a absencí kompenzačních cvičení či důkladné regenerace (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

2.5.1 Faktory ovlivňující únavu

Jak je uvedeno v obrázku 2.1, podle Bernacikové (2017) má na závislost nástupu únavy vliv hned několik faktorů.

Obr. 2.1 Vliv faktorů na nástup únavy



Zdroj: vlastní zpracování

2.5.2 Dělení únavy

Každý typ únavy může mít svůj psychický či fyzický důsledek. Všeobecně se tedy rozděluje únava fyziologická a patologická.

1) Fyziologická únava

Vzniká přirozeně během pohybové aktivity a v průběhu zotavení postupně vymizí. V počátečních fázích se projevuje při pohybových aktivitách např. ztrátou koordinace, jemné motoriky, změnami v technice apod. Jedná se o jev kladný, slouží k vyvolání adaptačních mechanismů, a tím i k růstu výkonnosti. Jde o reverzibilní stav organismu. Může mít místní nebo celkový charakter. (Jančík, Závodná, Novotná, 2006)

Při únavě malých svalových skupin či pocitu bolesti jen na určitých místech těla se jedná o lokální únavu. Celková únava se projevuje sníženou schopností koordinace větších svalových skupin. U sportovců se tento typ únavy vyskytuje častěji než lokální (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

2) Patologická únava

Pokud bude objem sportovního výkonu nepřiměřený a špatně naplánovaný, může docházet k narušení adaptace na zatížení či dokonce k poškození organismu. Při zátěži nad rámec fyziologické tolerance dochází tedy k patologické únavě (Bernaciková, 2017).

Chronická únava na jedince dopadá tehdy, pokud je dlouhodobě vystavován neúměrné zátěži v kombinaci s nedostatečným prostorem pro regeneraci. Výsledkem tak může být výrazný pokles výkonnosti, ztráta hmotnosti, zhoršení kvality spánku či trávicí potíže. (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

2.6 Regenerace

Regenerace je znovuobnovení všech tělesných i duševních procesů, které byly díky určité předchozí činnosti posunuty do únavy (Jirka, 1990).

Slovo regenerace také pojímá činnosti, mající za cíl rychlé a dokonalejší zotavení. Tento proces však nezačíná až po ukončení určité činnosti, nýbrž se prolíná celým průběhem tréninku. Speciálně u sportovců vyšší výkonnosti pak není dobré spoléhat jen na přirozeně zotavné pochody (Bernaciková, 2017).

Pro rychlé a kvalitní zotavení jsou však důležité nejen variabilní typy zatížení, ale také různorodá forma samotné regenerace. Na celkovou obnovu všech fyzických i psychických sil má samozřejmě vliv i biorytmus a životospráva. Nevyspalost, alkohol, špatný pitný režim či nerůznorodá strava regeneraci výrazně prodlužují (Dovalil, 2012).

Podle intenzity a délky zátěže a také předešlé činnosti rozdělujeme jednotlivé části regenerace. Jedním z cílů regenerace je zvýšení kvantity a kvality úsilí a tvorba podmínek pro další výkonový progres. Na všech úrovních tedy prolíná všechny sportovní aktivity a je její nedílnou součástí (Jirka, 1990).

2.6.1 Dělení regenerace

Regeneraci můžeme dělit na několik možných forem. Nejznámější je však dělení podle přístupu na aktivní a pasivní a dělení podle doby začátku zotavení po předchozí činnosti na regeneraci časnou a pozdní (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

Aktivní a pasivní regenerace

Aktivní forma regenerace obsahuje veškeré činnosti a prostředky, které byly plánovaně aplikovány za účelem zrychlení procesu zotavení po určité zátěži. Využijeme-li ke zotavení také pohyb, jedná se o aktivní odpočinek (Bernaciková, 2017).

Mezi nejvyužívanější formy aktivní regenerace můžeme zahrnout strečink, lehký běh a různá kompenzační cvičení. Po náročném sportovním výkonu můžeme jako aktivní regeneraci využít i jiné sporty, už však v mírnější intenzitě (Formánek, 2012).

Regenerace pasivní je přirozená činnost organismu v průběhu zátěže a po zátěži. Není nijak ovlivňována zvenčí a přirozeně vede k návratu původní tělesné rovnováhy, případně na biologicky vyšší úroveň. Základním příkladem pasivní regenerace je klidový odpočinek a hlavně spánek (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

Spánek je lidskou přirozenou potřebou a umožňuje především nervovému systému obnovit svou funkci. Mimo spánek pak ještě do pasivní regenerace zařazujeme např. koupel či slunění (Formánek, 2012).

Časná a pozdní regenerace

Časná forma zotavení působí již během a okamžitě po ukončení cvičení. Jejím cílem je odstranit co nejrychleji akutní únavu. Naopak pozdní regenerace zaujímá delší časové období po ukončení předchozí činnosti a objevuje se až po časově i silově náročnějším zatížení (Bernaciková, 2017).

2.6.2 Prostředky regenerace

Regenerační prostředky lze obecně rozdělit do 4 skupin. Rozlišujeme prostředky pedagogické, psychologické, farmakologické a biologické. Platí však, že zde existuje maximální propojenost a návaznost. Proto je dobré využívat prostředky regenerace komplexně a po individuální analýze potřeb každého jedince (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

1) Pedagogické prostředky

Pedagogické prostředky jsou jakousi trenérskou pravomocí. Ten musí vhodně volit tréninkové metody, aby efektivně odstraňoval únavu a předcházel zraněním. Trenér musí přesně nastavit velikost, počet a intenzitu tréninkových jednotek, ale zároveň i odpočinku pro svého svěřence. Důležité je také přihlížet k individualizaci jedince. Je nezbytně nutné věnovat se také správné životosprávě s dostatkem kvalitního spánku (Dovalil, 2012).

Důležitou složkou tohoto typu regenerace jsou také vztahy trenéra k jedincům a k celému týmu (Vindušková, 2003).

2) Psychologické prostředky

Tyto prostředky zahrnují relaxační metody, time management, opatření pro správné mezilidské vztahy sportovce a také ovlivnění prostředí. Jsou také součástí prevence proti frustraci a určitým depresivním stavům (Bernaciková, 2017).

Nejznámějším psychologickým regeneračním prostředkem je autogenní trénink neboli Schulzova metoda. Ta dokáže efektivně ovlivnit koncentraci a má tak pozitivní vliv vedoucí k uvolnění svalů a tkání. Klient zaujme příjemnou polohu, a podle pokynů terapeuta se snaží navodit různé pocity. Může tak dosáhnout pocitu tepla či tíže, zpravidelnit své dýchání či srdeční tep. Vše probíhá pod dozorem terapeuta za současně hrající relaxační hudby. Touto technikou pak může jedinec nahradit až hodinu spánku během dvou minut terapie (Jirka, 1990).

3) Farmakologické prostředky

Tyto prostředky se aplikují pouze po zvážení individuálního zdravotního stavu jedince. Je potřeba si uvědomit, že farmakologické prostředky jsou pouze doplňkovou částí regenerace. Tento typ prostředků regenerace může ordinovat pouze lékař, a navíc se musí respektovat směrnice antidopingové komory (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

4) Biologické prostředky

Za nejpřirozenější prostředek pro odstranění únavy a obnovení sil sportovce je považována regenerace pohybem. Aktivní pohyb urychluje zotavovací procesy po zátěži a napomáhá k obnovení zdrojů energie a k prevenci případného zranění (Bernaciková, 2017).

Mezi aktivní odpočinek se většinou zařazují koordinačně méně složitější cviky zaměřené na svaly, které nebyly během předchozí činnosti nijak výrazně zatíženy. Efekt aktivního odpočinku se prohlubuje se zvýšenou trénovaností (Dovalil, 2007).

Jirka (1990) uvádí, že mezi nejvýznamnější prostředky regenerace pohybem můžeme zařadit kompenzační cvičení, strečink a doplňkové sporty.

Kompenzační cvičení

V rámci regenerace mají kompenzační cvičení zajistit správnou funkci celého systému pohybu. V důsledku přetížení či asymetrického zatěžování svalů může docházet k dysbalanci. Kompenzačními cviky mohou být pomalé a specifické pohyby sloužící k protažení zkrácených svalů nebo také komplexnější cvičení napravující jednostranné zatížení (Formánek, 2012).

Správně zvoleným cvičením lze také předejít funkční poruše pohybového systému. Ta nejčastěji vzniká díky zvýšenému napětí ve svalech či omezením hybnosti kloubu. Kompenzační cvičení pak dokážou takové zranění mírnit či úplně vyléčit (Perič, 2012).

Strečink

Vědomé a cílené protahování svalů se nazývá strečink (z anglického stretch – natáhnout, napnout). Pro rozvoj kloubní pohyblivosti je to nejlepší forma pohybu a výrazně tedy zlepšuje celkovou pohyblivost sportovce. Strečink lze do tréninkové jednotky zařadit před samotný sportovní výkon a je také vhodné protahovat svaly po zakončení tréninku. Před samotným protažením je však důležité se zahřát (Perič, 2012).

Podle Bernacikové (2017) můžeme strečink dělit na dva základní typy:

- Statický – Využívá pasivních pohybů a je spojen s dlouhodobou výdrží v protahovací pozici (protahování po sportovním výkonu).
- Dynamický – Využívá pohybu těla při plynulém přechodu do jiné polohy a slouží také ke zlepšení pohyblivosti kloubů.

Doplňkové sporty

Pro prevenci přetížení jednostrannou a monotónní sportovní činností je dobré se věnovat různým doplňkovým sportům. Ty je potřeba provozovat i kvůli rozvoje motoriky sportovce.

Bernaciková (2017) pro výběr doplňkového sportu uvádí tři primární faktory:

- Zatížení – Jako doplňkový sport vybíráme zatížení s jiným (aerobním/anaerobním) charakterem.
- Lateralita – Tento faktor je důležitý hlavně u jednostranně zaměřených sportů jako je tenis, hokej, florbal a další. Doplňková činnost by tedy měla sportovce zatěžovat rovnoměrně.
- Psychosociální faktor – Pro individuálního sportovce je vhodné zařazovat kolektivní doplňkové sporty. Naopak u týmových sportů může při volbě kolektivního doplňkového sportu hrozit možnost tzv. ponorkového efektu. Proto je zde doporučeno zařazovat sporty individuální.

Regenerační procedury

Mezi biologické prostředky regenerace patří také všechny regenerační procedury. Ty můžeme v základu dělit na:

- mechanoterapie,
- termoterapie,
- hydroterapie,
- fototerapie,
- elektroterapie,
- magnetoterapie.

1) Mechanoterapie

Oblast mechanoterapie zahrnuje veškeré regenerační procedury související s lokálním či celkovým fyzickým pohybem lidského těla. Můžeme zde nalézt například polohování kloubů a celého těla, trakci, korekční taping a kinesiotaping, dlahování či ortetiku. Nejvýznamnější procedurou v této skupině však jsou masáže (Bernaciková, 2017).

Masáže

Velmi důležitou a nedílnou součástí regenerace jsou také masáže. Ty jsou ve sportu hojně využívaným prostředkem k regeneraci. Masáž je ucelený systém předem daných mechanických hmatů, jimiž působíme na lidské tělo (© 2010 B.A.T. Program s.r.o.).

Vysoce účinný je tento typ mechanické terapie především při únavě. Masáž nám tak napomáhá k výrazně rychlejšímu regenerování unavených svalových partií (Jirka, 1990).

Mezi základní hmaty každé masáže patří hnětení, tření, chvění, tepání a roztírání. Využívají se k přípravě sportovce, aby dokázal podat určité sportovní výkony. Při masáži se mohou používat různé druhy prostředků. Patří zde například mýdla, oleje, pudry, masti a různé krémy. Ve sportu se však nejčastěji využívají masážní emulze. Ty mohou být neutrální, hřejivé či chladivé (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

Masáže jsou vhodné také k doléčení některých zranění a k celkovému posílení organismu. Dovedou pozitivně ovlivnit prokrvení tkání, redukovat svalové napětí nebo posilovat kloubní spolehlivost (Jirka, 1990).

Účinky masáže můžeme dělit na:

- mechanické – Díky působení tlaku na sval dochází ke zrychlení oběhu krve a mízy směrem k oběhovému centru. Nedílnou součástí mechanických účinků masáže je také vyplavení odpadních a únavových látek (např. laktát, stresové hormony, močovina, ...).
- biochemické – V oblasti masírování se mohou uvolnit určité látky, které pomáhají rozšiřování cév v kůži či v tkáních podkožních. Výsledně se tak zlepší svalové prokrvení (Smith, 1994).
- reflexní – Tyto účinky jsou procesy, které mohou pozitivně stimulovat i části těla, na kterých masáž není prováděna. Ta je totiž zdrojem podnětů, které se dostávají z povrchu těla až do nervového systému a mohou tak ovlivňovat jeho činnost.

(© 2010 B.A.T. Program s.r.o.).

Tento typ regenerace může mít také významný pozitivní vliv na psychickou stránku sportovce (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

Ve sportovním prostředí se využívá hned několik druhů masáží. Během nemoci či úrazu může ošetřující lékař jedinci doporučit masáž léčebnou. Pro následnou rychlejší adaptaci na námahu při sportovním výkonu se po zranění využívá přípravná masáž. Před samotným výkonem se pak může aplikovat masáž pohotovostní. Nicméně nejdůležitější druh sportovní masáže je masáž odstraňující únavu. Ta se většinou využívá po výkonu a má na tělo největší účinek. Masér může klienta masírovat po celém těle nebo jen na některých jednotlivých částech těla. Zajímavou metodou masáže je pak automasáž, při níž sportovec masíruje sám sebe. Jelikož však samotné vykonání automasáže může být namáhavé, nepoužívá se tento druh regenerace k odstranění únavy nýbrž ke zmírnění bolesti. Nespornou výhodou automasáže však zůstává nepotřeba maséra (Hošková, Majorová, Nováková, 2015, © 2010 B.A.T. Program s.r.o.).

Akupunktura a akupresura

Mezi další mechanické procedury vedoucí k určité regeneraci lidského těla řadíme akupresuru i akupunkturu. Akupunktura je léčba, která napomáhá nastartovat přirozené procesy organismu. Spočívá výhradně ve stimulaci přesně vyznačených míst na povrchu lidského těla, tzv. aktivních bodů a provádí vpichem speciálních jehel do ohraničeného místa pokožky. Tento typ regenerace by měl aplikovat akreditovaný odborník (Keilová, 2009).

Vindušková (2003) tvrdí, že aplikací akupunktury se může urychlit odbourávání únavy pohybového systému.

Akupresura je oproti vpichování jehel založena na využití masážních hmatů a mechanického tlaku za účelem stimulace aktivních bodů. Tuto metodu však může jedinec aplikovat na svém těle sám. Důležitá je však schopnost nalézt aktivní body a také znalost základních masážních technik. Metod aplikace tlaku existuje hned několik typů např. pumpování, kroužení, tření, vibrování, sevření, atd. (Krebesová, 2010).

2) Termoterapie

Tato procedura obecně využívá k regeneraci určitou změnu teploty. Do této skupiny procedur zahrnujeme léčbu pozitivní (ohřívání), negativní (ochlazování) a také kontrastní (střídání chladu a tepla). Tyto formy léčby mohou být aplikovány lokálně nebo i celkově. Aplikace termoterapie má analgetické účinky, které snižují bolest, spasmolytické uvolňující od křečí a účinky trofické, jež zlepšují výživu tkání (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

Do této skupiny procedur můžeme zahrnout:

- saunování,
- parní lázně,
- polarium,
- lokální termoterapie.

Saunování

Saunování je typická kontrastní tepelná procedura, která je dlouhodobě celosvětově rozšířená. Nejvyužívanější typy saun jsou finské sauny a infrasauny.

Finská sauna využívá teplý suchý vzduch s teplotou 80-110°C s možností regulace ohřívání. Jedinec si tak pomocí polévání horkých kamenů může do určité míry sám ovlivnit intenzitu saunování. Fáze uvnitř sauny bývá střídána s fází ochlazovací, tedy osprchováním a následnou relaxací. Celkový počet těchto cyklů by se měl pohybovat v rozmezí 2-4. U tohoto typu termoterapie je navíc nutné průběžně tělu dodávat tekutiny (Bernaciková, 2017).

Namísto horkým vzduchem, jako u normálních saun, se v infrasauně tělo ohřívá infračerveným zářením. V kabině, která je vybavena zářiči pro hlubší tepelný průnik, se teplota pohybuje okolo 45°C. Organismus jedince se tedy ohřívá a následný výdej tepla je regulován pocením. Pro pobyt v sauně se doporučuje doba okolo 20–30 minut, během kterých dochází k prokrvení kůže a k uvolnění svalů. Tento typ regenerace je také vhodné používat před masáží (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

Parní lázně

Parní lázeň je hypertermická vzdušná lázeň, která obsahuje vodní páry. Tato procedura se vyznačuje vlhkostí okolo 100%, což způsobuje krátkodobou dysfunkci potu. Pot pouze stéká po pokožce těla a neplní tak svou funkci ochlazování, jelikož se nemůže odpařovat do okolí, které je nasyceno vodní párou (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

Teplota v této parní sauně se pohybuje okolo 45°C. Pro regeneraci je však vhodnější používat parní lázeň s nižší teplotou okolo 35°C. Následná kombinace s vlažnou vodou pak přispívá k uvolnění napětí ve svazech. Následné regenerační procedury, jako například masáže, mají pro sportovce daleko pozitivnější účinky (Bernaciková, 2017, Vindušková, 2003).

Polarium

Tato procedura využívá k regeneraci extrémně nízké teploty. Jedinec se pohybuje v prostorách, kde teplota dosahuje od -110°C až do -160°C a vzduch je zbaven vlhkosti. Tento způsob regenerace, který lze využívat i k léčebným účelům, se aplikuje ve speciálních zařízeních, nazývaných polarium či kryokomora. Prostory polaria se skládají z předsíně s teplotou -20°C až -50°C a z hlavní komory, ve které je možno dosažení teploty až -160°C.

Před procedurou si jedinec nasadí roušku a rukavice a obuje se do speciální obuvi. Následně vstoupí do předsíně, kde se organismus pomalu aklimatizuje na nižší teploty. Poté účastník vstoupí do hlavní komory, ve které je vzduch zcela suchý, a proto je tak nízká teplota pro lidský organismus snesitelná. Jedinec je během procedury, která trvá maximálně 4 minuty, stále v pohybu. Dochází tedy pouze k ochlazení povrchu těla a následné výrazné hyperemii. Po odchodu z kryokomory následuje ještě po minimální dobu 20 minut fyzické cvičení. Po střídavé aplikaci chladu v polariu a pohybu je cílem dosáhnout ústupu křečí, zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti (Capko, 1998, Kaznowská, 2009).

Lokální termoterapie

V rámci lokální termoterapie jsou regenerovány jen určité části lidského těla a můžeme zde nalézt hned několik aplikací. Mezi pozitivní lokální teplotní procedury patří například parafanga (tedy zahřáté bahno s příměsí se sopečných jezer) nebo klasický suchý horký obklad. Nejznámější složkou negativní termoterapie je lokální kryoterapie. Ta spočívá v aplikaci například tzv. Priessnitzových zábalů či prostého ledového obkladu. Mezi hlavní účinky lokální termoterapie můžeme zařadit uvolnění napětí a křečí ve svalech a zlepšení elasticity vazivových struktur (Bernaciková, 2017).

3) Hydroterapie

Při použití vodní procedury se využívá působení teploty vody, proudění vody a chemické složení vody. Reakce organismu se může vyvolat na základě doby aplikace dané procedury, aplikačním místě či na samotné teplotě vody. S pomocí přírodních či syntetických zdrojů pak lze korigovat i chemickou strukturu vody. Organismus pak reaguje na každou metodu různorodě (Capko, 1998).

Rozdělení hydroterapie dle teploty zobrazuje tabulka 2.1. Člověku nejlépe prospívá teplota lehce vyšší než indifferenční (teplota okolo 23°C, kdy člověk nepocítuje ani chlad, ani teplo). Působí hřejivě a má zklidňující účinky. Teploty nižší než indifferenční a příliš vysoké pak působí dráždivě. Po intenzivním sportovním výkonu dochází díky hydroterapii k urychlení zpracování katabolitů (Jirka, 1990, Vindušková, 2003).

Tab. 2.1 Rozdělení hydroterapie dle teploty

Studené procedury		Teplé procedury	
Teplota (°C)	Pocit vnímání	Teplota (°C)	Pocit vnímání
24 – 34	vlažná	37 – 40	teplá
18 – 24	studená	40 – 42	velmi teplá
12 – 18	velmi studená	42 – 44	horká
6 – 12	ledová	44 – 46	velmi horká
0 – 6	nesnesitelně ledová	46 – 48	nepříjemně horká
Pod 0	kryoterapie	48 – 50	nesnesitelně horká

Zdroj: Jirka, 1990

Do skupiny hydro léčebných procedur zařazujeme:

- šlapací koupel,
- perličkové koupele,
- vířivé koupele,
- celkové koupele,
- stříky.

Šlapací koupele

Při využití této metody se do dvou vaniček či kádí napustí v případě prvním horká voda o teplotě přibližně 40°C a ve druhém voda studená s teplotou okolo 10°C. Výška vodní hladiny by měla lehce přesahovat přes 20cm. Jedinec poté vstoupí do jedné z vaniček a po první minutě se přesune do vaničky druhé. Tento cyklus opakuje přibližně 8x. Šlapací terapie má pozitivní vliv na prokrvení končetin a zrychlení samotné regenerace (Bernaciková, 2017).

Perličkové koupele

U perličkové koupele se využívá působení vzduchových bublin. Stlačený vzduch je přiveden do speciálního roštu na dně vany s teplou vodou (36°C), odkud pak bubliny vzduchu stoupají k hladině. Díky jemné masáži tak jedinec získá velmi uspokojivý pocit relaxace (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

Vířivé koupele

Vířivé koupele můžeme aplikovat na celé tělo nebo jen lokálně na horní či dolní končetiny. Procedura trvá 10–15 minut a zahrnuje nádobu nebo vanu s teplou vodou o teplotě okolo 37°C. Pomocí vodních turbín pak je zajištěno víření, které zároveň působí jako masážní proud. Tato forma regenerace přispívá k uvolnění svalové křeče, zvyšuje prokrvení končetin a celkově má velmi pozitivní relaxační účinky (Capko, 1998).

Celkové koupele

Tento typ procedury hodně záleží na zvoleném typu koupele. Studené kádě okolo 10°C mají účinky spíše tonizační. Naopak relaxační účinek jedinec získá při teplotě koupele 37-39°C. Obecně se ale tyto typy regenerace používají jen zřídka (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

Stříky

Mezi tento typ hydroterapie můžeme zařadit skotské stříky. Během této metody se na lidské tělo střídavě aplikují chladné a téměř až horké vodní paprsky. Díky tlaku v tryskách tak tato procedura získává jak teplotní, tak mechanické účinky. Vše začínáme stříkem o teplotě okolo 40°C po dobu 30s a poté následuje 10 vteřin studený střík o přibližné teplotě 16°. Střídání zopakujeme přibližně 5x a následně proceduru vždy ukončíme studenou vodou. Během procedury se vodním paprskem vyhýbáme citlivým a zranitelným místům. Výsledkem aplikace je výrazné prokrvení tkání a stimulace srdeční činnosti. Po krátké době relaxace nastává psychický i fyzický odpočinek (Bernaciková, 2017).

4) Fototerapie

Využívání léčebných účinků světelných paprsků se nazývá fototerapie. Tato metoda využívá světlo v rozsahu vlnových délek od infračervených až po ultrafialové.

Záření ultrafialové se využívá hlavně ve spojitosti s dermatologickými indikacemi. Důležitý je zde vliv UV záření při syntéze Vitamínu D a následnému vlivu na ukládání kalcia do kostní tkáně. Nicméně díky lehké karcinogenitě je možnost využití tohoto typu záření relativně omezená. Příkladem využití UV záření může být solárium (Bernaciková, 2017).

Aplikace infračerveného záření se využívá často za účelem ohřívání tkání. Infračervené záření díky správné lokalizaci dokáže ohřívát podkožní vaziva a tkáně, zrychlovat tak regeneraci a ulevovat jedinci od bolesti (Vindušková, 2003).

5) Elektroterapie

Elektroprocedury využívají účinky různých forem elektrické energie. Během aplikace této metody se pro regeneraci používá stejnosměrný galvanický proud a proudy nízkofrekvenční a vysokofrekvenční. Velice časté jsou u elektroterapie kombinace s vodními procedurami (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

Při léčebném prohřívání tkání se využívá účinku vysokofrekvenčního střídavého proudu. V určité vymezené oblasti v hloubce těla tak dochází k produkci tepla. To má za následek zvýšené prokrvení tkáně, ústup bolesti a relaxaci svalů (Vindušková, 2003).

Galvanizace

V této proceduře se využívá tzv. katelektroton a anelektroton, které slouží buď ke zvýšení nebo ke snížení dráždivosti nervu. Takto dochází k většímu prokrvení svalů i tkání v místě aplikace. (Bernaciková, 2017).

Frekvenční elektroterapie

Mezi účinky této nízkofrekvenční elektroterapie patří ztišení bolesti, uvolnění od křečí, působnost proti otokům. Těchto účinků se dosahuje pomocí nízké frekvence $< 1000\text{Hz}$. Významnou procedurou v této oblasti jsou například TENS proudy.

Elektroproudy o frekvenci vyšší než 100kHz se využívají podobně jako u termoterapie k hlubokému ohřívání tkáně a vaziva. Zde se jedná o terapii vysokofrekvenční (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

6) Magnetoterapie

Jelikož pobyt v elektromagnetickém statickém poli může mít pozitivní vliv na regeneraci člověka, existují i uměle vytvořené magnetické zóny. Kombinací různých frekvencí v hodnotách od 10Hz do 70Hz může magnetoterapie efektivně pomoci se vypořádat s křečemi či mikro záněty. Vzhledem k náročnosti a specifčnosti práce s magnetoterapií je tato metoda určena pro zkušené fyzioterapeuty a rehabilitační lékaře (Bernaciková, 2017).

2.7 Výživa a pitný režim

2.7.1 Výživa

Významný faktor pro zdravotní stav představuje výživa. Lidský organismus potřebuje pro život neustálý přívod látek umožňujících růst, regeneraci, pohyb a fyziologické funkce. Výživou je výrazně ovlivněn i sportovní výkon a regenerace po zátěži.

Mezi složky potravy patří:

- základní živiny (makronutrienty) – cukry, tuky a bílkoviny,
- další živiny (mikronutrienty) – minerální látky, vitamíny a stopové prvky,
- voda

(Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

Základním zdrojem energie jsou sacharidy neboli cukry. Ty se skládají z jednoduchých cukrů nebo až z komplexních polysacharidů (např. škrob). Zásobním cukrem pro lidské tělo je glykogen. Sacharidy můžeme nalézt v ovoci, zelenině, obilovinách, těstovinách či mléčných výrobcích.

Tuky rozlišujeme nasycené a nenasycené. Pro lidský organismus jsou však daleko přijatelnější tuky nenasycené. Mezi zdroje tuku patří například maso, ořechy, mléčné výrobky, oleje a samozřejmě také máslo.

Bílkoviny neboli proteiny fungují jako základní kameny všech buněk. Důležité jsou také pro správnou funkci enzymů a hormonů. Bílkoviny se vyskytují v mase, vejcích, mléčných výrobcích nebo například v sóji.

Lidské tělo potřebuje pro správný chod také množství specifických minerálů a vitamínů. K vážným problémům může vést už jejich nedostatek (hypo), ale také přebytek (hyper). K nejdůležitějším minerálům řadíme sodík, vápník, draslík, chlór, ale také i hořčík, který napomáhá při svalových křečích. Vitamíny jsou v těle potřebné pro širokou škálu činností organismu. Z pohledu regenerace však můžeme zmínit například vitamíny A, C, E, které slouží také jako antioxidanty a pomáhají tak buňkám rychleji regenerovat (Bahr a kol., 2008).

2.7.2 Pitný režim

Neméně důležitou složkou výživy je také příjem tekutin. Voda tvoří přibližně 60% tělesné hmotnosti a je rozhodující pro řadu funkcí organismu. Přijímáme ji ve formě nápojů a v potravě. K výdeji vody z lidského těla dochází potem, močí, stolicí a dýcháním. Pokud však ztráta tekutin bude větší než 2% tělesné hmotnosti, může už docházet k poklesu výkonnosti. Při ztrátě více než 10% se jedinec vystavuje riziku vážné poruchy či ohrožení života. Pravidelný a dostačující pitný režim by měl tedy odpovídat velikosti všech ztrát (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

Zdravému dospělému člověku je doporučeno vypít za den nejméně 2 litry vody. U sportovců je však díky vyvíjené fyzické činnosti potřeba doplňovat tekutiny častěji a také ve větším objemu. V případě nedostatku pak může docházet k dehydrataci, následnému poklesu výkonnosti, nástupu únavy a vzniku svalových křečí (Fořt, 2002).

Svalová aktivita produkuje teplo, které se z těla dostává především odpařováním během pocení. Pokud však nejsou do těla pravidelně tekutiny doplňovány, dochází k přehřívání organismu a k projevu již zmíněných následků dehydratace (Bahr a kol., 2008).

Vhodné a nevhodné nápoje pro sportovce

Nejvhodnějším nápojem pro sportovce je samozřejmě čistá voda. Dobré je také do pitného režimu zařazovat ředěné šťávy z ovoce, neslazené zelené či bylinkové čaje a také iontové nápoje. Jedinci podávající sportovní výkon by se naopak měli vyhýbat různým kolovým nápojům, limonádám a kávě. Samozřejmostí je také naprostá absence alkoholu (Programprozdravi.cz, 2010).

2.8 Metody a techniky výzkumu

2.8.1 Rozhovor

Jedná se o jednu z technik dotazování, při které dochází k bezprostřední komunikaci mezi tazatelem a dotazovaným. Každý rozhovor může být odlišný, ať už například podle množství předem připravených otázek, či počtu respondentů (Durdová, 1999).

Typy rozhovorů

- standardizovaný – velice souvisí s dotazníkem, postupuje se dle předem připravených otázek,
- nestandardizovaný – respondent má větší svobodu ve svém projevu, otázky vznikají až během projevu respondenta,
- polostandardizovaný – mix předchozích dvou typů rozhovoru,
- individuální rozhovor – rozhovor prováděný pouze s jednou osobou,
- skupinový rozhovor – tazatel vyžaduje odpovědi od celé skupiny osob

(Durdová, 1999).

2.8.2 Pozorování

V rámci této metody se sledují jevy, které nebyly nijak vyvolané ze strany výzkumníka. Pozorování se dále dělí podle zúčastněnosti výzkumníka v pozorovaném jevu na zúčastněné a nezúčastněné. Dále se pozorování dělí na nestandardizované, při kterém je určen pouze cíl pozorování, a na standardizované, během kterého jsou přesně stanovené znaky pozorování a jejich kategorie. Metodu lze také dělit na skryté pozorování a zjevné, při kterém pozorovatel nijak neskrývá svou roli sociologa (Jeřábek, 2010).

2.8.3 SWOT analýza

Tato metoda patří mezi základní typy strategické analýzy a slouží k porovnávání slabých i silných stránek podniku, jejich příležitostí a hrozeb. Vnější prostředí rozebírá příležitosti (opportunities) a ohrožení (threats), zatímco prostředí vnitřní analyzuje silné (strengths) a slabé (weaknesses) stránky.

Do vnějšího prostředí spadají všichni mikro i makroekonomičtí činitelé. Protože může docházet k ohrožení díky nepříznivým trendům či jinému ekonomickému vývoji, je vhodné tyto faktory monitorovat, případně na ně reagovat a zabránit tak poklesu tržeb.

Vnitřní situace společnosti je spojená s jejími silnými a slabými stránkami. Sledují se tak především zdroje firmy, jejich celkové využití a také plnění všech cílů společnosti (Kozel, Mynářová, Svobodová, 2011).

3 Problematika regenerace ve sportovním klubu

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybral klub FC Baník Ostrava. Již od svých 10 let jsem jeho aktivním členem, a proto jsem neváhal nad žádnou jinou sportovní značkou. Logo tohoto fotbalového klubu je zobrazeno v obrázku 3.1. Celou praktickou stránku budu popisovat chod regenerace a rehabilitace v rámci A mužstva. B tým ani jakýkoliv mládežnický tým popisován nebude. Informace pro praktickou část práce jsem získal na základě pozorování a rozhovorů, které jsem uskutečnil v období od ledna do března 2020.

Obr. 3.1 Logo klubu FC Baník Ostrava



Zdroj: FC Baník Ostrava

3.1 Základní informace o klubu

FC Baník Ostrava je český fotbalový klub sídlící ve městě Ostrava. Vznikl roku 1922 pod názvem SK Slezská Ostrava a již od té doby jsou jeho symbolizujícími barvami modrá a bílá. Obrázek 3.2 zobrazuje první logo klubu, tehdy působící pod názvem SK Slezská Ostrava. Jeho současným domovským stadionem je Městský stadion v Ostravě-Vítkovicích, který disponuje kapacitou přes 15.000 diváků. V sezóně 2019/2020 je ostravský klub účastníkem české nejvyšší fotbalové soutěže.

3.2 Historie a největší úspěchy

Tento ostravský klub byl založen výhradně díky partě nadšenců 8. září 1922 v hostinci U Dubu, kde více než dvě desítky lidí podepsalo zakladatelskou listinu. Dali tak život novému fotbalovému klubu. Ze začátku však musel tým hrát výhradně na cizích hřištích, protože svého trávníku se dočkali až v roce 1925. Klub se však postupně probíjovával do vyšších soutěží. V roce 1934 se dostavěl nový klubový stadion na Staré Střelnici. Vše postupně vedlo k tomu, že si klub získával větší respekt a jméno a roku 1937 se poprvé dostal do 1. ligy.

Obr. 3.2 Logo SK Slezská Ostrava



Zdroj: FC Baník Ostrava

Slovo Baník se poprvé do názvu klubu dostává v roce 1952, klub tedy nyní vystupuje pod jménem DSO Baník Ostrava. O 7 let později v roce 1959 se klub přestěhoval na nově vybudovaný stadion Bazaly. Roku 1990 se poprvé mění název na současnou podobu tedy FC Baník Ostrava. Prozatím poslední stěhování na nový stadion proběhlo v roce 2015. Bazaly již nevyhovovaly novým bezpečnostním požadavkům, a tak se klub přesunul na nově zrekonstruovaný Městský stadion v Ostravě-Vítkovicích, kde mužstvo hraje svá ligová i pohárová utkání. Stadion Bazaly je klubem nicméně i nyní stále hojně využíván. Jeho kompletně zrekonstruované prostory slouží jako tréninkové sportovní centrum. Prozatímni situace zde dovoluje trénovat pouze prvnímu mužstvu a B týmu, v budoucnu by tady však měla trénovat i mládež (FC Baník Ostrava, 2018).

Úspěchy sbíral Baník především na domácí československé a později také české scéně. První ligový titul přišel v roce 1976. Největší zásluhu na zisku dvou ligových titulů měl trenér Evžen Hadamczik, který v klubu působil od roku 1978. Ten dokázal s klubem vyhrát také Československý pohár a 2x Český pohár. Domácím mistrem se stal Baník Ostrava naposledy v roce 2004.

Postupný vývoj názvu tohoto klubu:

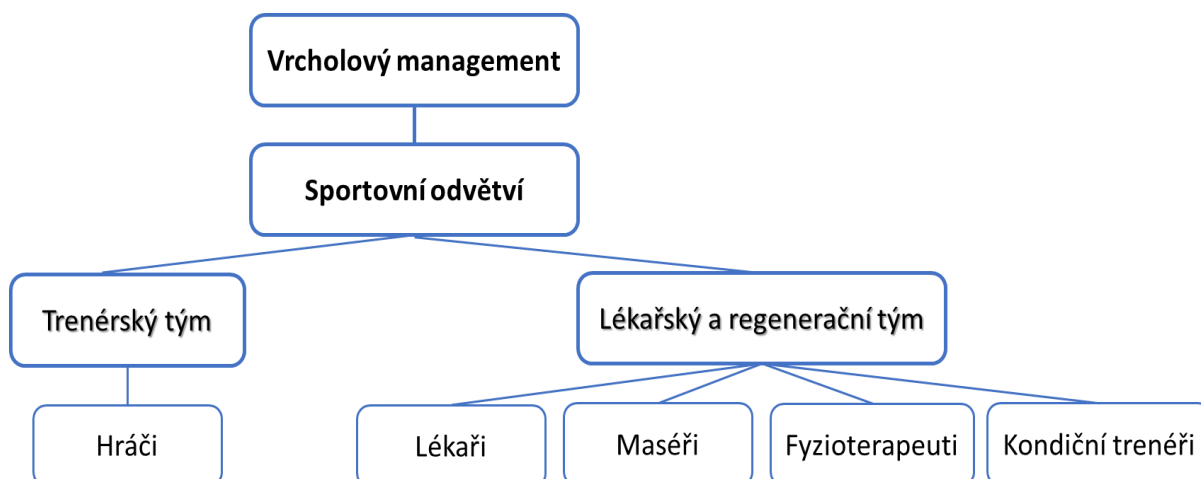
- 1922 - SK Slezská Ostrava
- 1945 - SK Ostrava
- 1948 - Sokol Trojice Ostrava
- 1951 - Sokol OKD Ostrava
- 1952 - DSO Baník Ostrava
- 1961 - TJ Baník Ostrava
- 1970 - TJ Baník Ostrava OKD
- 1970 - TJ Baník Ostrava
- 1990 - FC Baník Ostrava
- 1994 - FC Baník Ostrava Tango
- 1995 - FC Baník Ostrava
- 2003 - FC Baník Ostrava Ispat
- 2005 - FC Baník Ostrava

(FC Baník Ostrava, 2018)

3.3 Regenerační a rehabilitační klubový tým

Fotbalový klub FC Baník Ostrava v současné době hraje českou nejvyšší fotbalovou soutěž. Jeho roční rozpočet se pohybuje v řádech desítek milionů korun, tudíž i odvětví samotné regenerace a rehabilitace by mělo být na vyspělejší úrovni, než na jakou dosahují fotbalové kluby v nižších soutěžích. Obrázek 3.3 ukazuje strukturu začlenění zaměstnanců klubu v rámci regenerace.

Obr. 3.3 Začlenění regenerační pracovníků v rámci organizační struktury klubu



Zdroj: Vlastní zpracování

3.3.1 Lékaři

Pakliže dojde ke zranění hráče, nejdříve se na poraněnou oblast podívá fyzioterapeut. Ten díky svým znalostem přesně vyhodnotí, jak moc je zranění vážné a zda je potřeba hráče například poslat na nějaké vyšetření či do nemocnice. V takovém případě pak dochází ke kontaktování lékaře. Klub FC Baník Ostrava momentálně spolupracuje se dvěma doktory, MUDr. Martinem Havlíkem a MUDr. Martinem Mohylou. Oba tito lékaři jsou primárně zaměstnáváni jako ortopedi v nemocnici. Jakmile je tedy potřeba, aby se na zranění podíval lékař, hráč je přednostně objedнан do ordinace jednoho z výše zmíněných doktorů a tam podstoupí další potřebná vyšetření. Veškeré informace o postupu léčby jsou ihned sdělovány fyzioterapeutům klubu.

Kluboví lékaři jsou víceméně takoví externisté, nicméně alespoň jeden z nich se k týmu vždy připojuje při utkání.

3.3.2 Fyzioterapeuti

Hráčům A mužstva jsou téměř každý den k dispozici také 2 fyzioterapeuti. Mgr. Ondřej Jelínek a Mgr. Vít Císař se společně o tým starají každý den, kdy je v programu minimálně jedna fotbalová jednotka. Oba fyzioterapeuti jsou týmu k dispozici během každé tréninkové jednotky a při domácím utkání. Na venkovní zápasy poté s mužstvem cestuje fyzioterapeut pouze jeden. Jejich hlavní náplní práce je tedy co nejrychleji vrátet zraněné hráče zpět do

tréninkového procesu. V rámci šetření jsem provedl rozhovor s fyzioterapeutem. Otázky rozhovoru s panem Ondřejem Jelínkem jsou uvedeny v příloze č.1.

Vyhodnocení rozhovoru s panem Ondřejem Jelínkem

Jakmile dojde u nějakého hráče ke zranění, fyzioterapeut je první osoba, která stanovuje její rozsáhlost. Určitá zranění vyžadují provést vyšetření, které momentálně nelze na stadionu Bazaly provádět. Jedná se například o vyšetření pomocí rentgenového záření či sonografie. V takovém případě je hráč poslán k týmovému lékaři, který požadované vyšetření provede a doporučí následnou léčbu. Poté se zraněný hráč dostává zpět do rukou fyzioterapeutů a začíná jeho rekonvalescence.

Fyzioterapeut se během rozhovoru také snažil odpovědět na otázku nejčastějšího zranění ve fotbale. Konkrétní zranění neuvedl, jelikož u každého hráče se jedná o individuální záležitost a existuje celá řada faktorů, která mohou vznik zranění ovlivnit. Nicméně v důsledku specifického charakteru fotbalové činnosti se obecně může říct, že často dochází ke zranění svalu stehenního. Naopak s jistotou poté respondent odpověděl na otázku, zda má včasná regenerace vliv na celkový výkon sportovce. Dle jeho názoru je význam včasné regenerace nezpochybnitelný. Správně zvolená metoda včasné regenerace tak dokáže sportovní výkon pozitivně zvýšit.

Žádný z klubových fyzioterapeutů nepracuje se soukromými klienty. Jejich jediná starost je tedy udržovat v co nejlepším zdravotním stavu hráčský kádr klubu FC Baník Ostrava. V rámci podmínek jsou fyzioterapeuti spokojeni i s pracovním prostředím. Díky celkové rekonstrukci stadionu mají na práci k dispozici dostatek prostoru a také kvalitní vybavení. Průměrná hrubá měsíční mzda se poté u fyzioterapeutů prvního týmu pohybuje v rozmezí od 20.000 do 35.000 korun.

3.3.3 Maséři

Pro A mužstvo Baníku jsou u každé tréninkové či zápasové jednotky také vždy přítomní dva maséři. Na této pozici se již dlouhodobě o hráče ostravského celku starají Michal Čaja a Václav Gubáš. Oba jsou hráčům k dispozici před a také po tréninkové jednotce a také v den zápasu. Mimo jiné mají na starost, aby na tréninku byl vždy dostatečný přístup k pitné vodě a iontovým nápojům. Po tréninku či po zápase zajišťují servis ovoce či energetických tyčinek. Jejich hlavní náplní práce jsou ale především masáže.

3.3.4 Kondiční trenéři

V současné chvíli pracuje u prvního týmu jako jediný kondiční trenér PaedDr. Michal Hrubý, Ph.D. Jeho hlavním úkolem je vedení mužstva na kondičních běžeckých trénincích a také v případě silové přípravy v posilovně. Práce kondičního trenéra se také skládá z uspořádání dlouhodobých silových a běžeckých tréninkových plánů, sestavování týmových i individuálních jídelníčků a také zajišťování a realizace různých porovnávacích běžeckých i silových testů. Kondiční trenér se účastní všech tréninků a je součástí týmu také při zápasech. V rámci každé, ať už tréninkové nebo zápasové jednotky, má na starost rozehrátky a rozcvičení týmu. Hráčům se tedy věnuje již před zahájením a také na začátku každé jednotky. S kondičním trenérem jsem provedl také krátký rozhovor. Otázky k rozhovoru s panem Michalem Hrubým jsou obsaženy v příloze č.2.

Vyhodnocení rozhovoru s panem Michalem Hrubým

Jako kondiční trenér má nejčastěji na starost fyzickou stránku týmu. Týmu i individuálně hráčům sestavuje dlouhodobější tréninkové plány a také některé tréninkové jednotky vede. Jedná se například o silovou složku přípravy, během které pracuje s hráči na zlepšení stability celého těla a celkovém zvýšení síly. Na starost má dále také pozápasové běžecké tréninky, při kterých mají hráči nastavené přerušované formy běhu. Během tohoto typu tréninku se hráči nedostávají v rámci tepové frekvence nad úroveň svého anaerobního prahu. Zbaví se tak přebytečného zápasového zakyselení a také únavy.

V rozhovoru se pak respondent zmínil také o práci s hráči zraněnými. Během týmového tréninku, kde není potřeba přítomnost kondičního trenéra, se jeho pozornost soustřeďuje na urychlení návratu zraněných hráčů zpět do tréninkového cyklu. Nejčastěji se s nimi věnuje znovuzískání ideální sportovní kondice, která u zraněných hráčů obvykle ztrácí svou úroveň. Využívá k tomu především prostorů posilovny či tělocvičny. V rámci rekonvalescence se ale s hráči snaží pracovat na zvýšení jejich výkonnosti také na hřišti.

Pan Hrubý se v rámci A mužstva též stará o správné stravování hráčů. Na míru jim dokáže sestavit jídelníček, zajišťuje vhodnou stravu během tréninkového procesu. Na starost má i stravování spojené se zápasem. Přestože se kvalita výživy a pitného režimu u hráčů za poslední dobu zlepšila, jsou zde podle něj ještě stále značné nedostatky.

Kondiční trenér se v dnešním vrcholovém sportu řadí mezi nepostradatelné osoby a průměrná mzda v klubu FC Baník Ostrava se tak pohybuje v rozmezí od 25.000 do 40.000 korun. S celkovou úrovní regenerace a dostupných prostředků pro zlepšení výkonu hráčů je pak pan Hrubý také spokojený. Cesta, kterou se teď Baník vydal, je podle něj ta správná a hráči i klub se tak mohou dlouhodobě posouvat.

3.4 Tréninkový mikrocyklus

Celkový tréninkový proces jakéhokoliv sportovní týmu či individuálního jedince se vždy dá obecně rozdělit na menší jednotlivé cykly. Makrocyklus zahrnuje dlouhodobější plánování například v rámci celé sezóny či jen její poloviny. Plánování tréninkového procesu, zápasů a taky speciálních činností jako například kondiční testování, probíhá také v rámci jednotlivých měsíců. Taková doba se pak může označovat jako mezocyklus. Mikrocyklus v sobě zahrnuje plánování kratšího období. V obvyklém případě se jedná o jeden týden.

Jelikož A tým FC Baník Ostrava hraje pravidelně minimálně jedno utkání za týden, nejčastěji měnícím se programem je tedy týdenní mikrocyklus. V rámci tohoto mikrocyklu je poskládán co nejlepší možný rozvrh tréninků, regenerace i ostatních nezbytných činností. Cílem celého mikrocyklu je zregenerovat síly po předchozím týdnu, dosáhnout na trénincích u hráčů určitého progresu a hlavně se co nejlépe připravit na následující utkání.

Především podle dne zápasu se tedy nastavuje celková intenzita a také množství tréninkových jednotek. Pokud se utkání hraje například až v neděli, v rámci celého týdne je tak pro hráče více prostoru i na samotnou regeneraci. Možnosti zajít si do sauny, vířivky, šlapacích koupelí nebo také na masáž mohou hráči využít vícekrát týdně. Dokážou se tak kvalitněji připravit na další víkendové utkání. Více času je také možno vyhradit silové a běžecké složce tréninkového cyklu. Ty mohou být totiž v případě dvou utkání během jednoho týdne opomíjené, neboť prioritní složkou mikrocyklu jsou tehdy samotné zápasy. Tabulka 3.1 přehledně zobrazuje týdenní plán, ve kterém Baník odehrál dvě utkání v rámci jednoho mikrocyklu.

Tab. 3.1 Týdenní tréninkový plán A mužstva

Tréninkový plán A tým 2. - 9.3.2020 10. Týden		Dopoledne		Odpoledne		
Pondělí	02.03.2020	Sraz 10:00 Bazaly	Trénink 11:00 - 12:30 Bazaly	Regenerace 12:30 - 14:30		
Úterý	03.03.2020	Sraz 13:10 Bazaly, videorozbor 13:30		Trénink 14:30 - 16:00 Bazaly	Odjezd vlak 17:15 Hl. nádraží	Večeře na hotelu 21:00
Středa	04.03.2020	Snídaně 9:00, rozcvička 11:00	Oběd 12:30, svačina 15:15	Příprava 15:30, odjezd na stadion 16:15	Sparta - BANÍK 18:00	
Čtvrtek	05.03.2020	Sraz 10:00 Bazaly	Trénink 11:00 - 12:30 Bazaly	Regenerace 12:30 - 14:30		
Pátek	06.03.2020			Sraz 13:40, videorozbor 14:00	Trénink 15:00 - 16:30	Regenerace 16:30 - 18:00
Sobota	07.03.2020	Sraz 10:00 Bazaly	Trénink 11:00 - 12:30 Bazaly			
Neděle	08.03.2020			Sraz 16:00 Bazaly	Trénink 17:00-18:30	
Pondělí	09.03.2020	Sraz 11:00 městský stadion, rozcvičení 11:30	Oběd 12:30	Svačina 15:15, příprava 15:30	BANÍK - Mladá Boleslav 18:00	

Zdroj: Vlastní zpracování

3.5 Kondičně – rehabilitační plán

Léčebný proces probíhá téměř výhradně na stadionu Bazaly. Hráč, který je určitým způsobem omezen v pokračování v tréninku či zápasu, je po vyšetření u lékaře předán do rukou fyzioterapeutů a kondičního trenéra. Na základě lékařské zprávy se poté stanoví postup léčby, následné rehabilitace a také znovuzapojení do tréninkového procesu.

Zraněný hráč denně dochází na stadion na svou léčebnou jednotku, během které nejdříve rehabilituje s fyzioterapeuty. Ti i díky speciálním přístrojům, cvikům a pomůckám dokážou délku zotavovacího procesu výrazně urychlit.

Kondiční trenér pak může již během rekonvalescence s hráčem pracovat na udržení či zlepšení fyzické kondice. Dochází tak k tomu, že hráč se komplexně udržuje v určitém

tréninkovém zatížení. Například v posilovně s trenérem cvičí partie, které ho nikterak nelimitují a stejně tak se může zlepšovat také na hřišti či v tělocvičně.

Poté, co se rekonvalescence ukončí, hráč se opět pomalu zapojuje do běžného cyklu. Nicméně díky tomuto propojení práce fyzioterapeutů a kondičního trenéra se již během léčby hráč dokáže fyzicky připravit na následné začlenění do tréninku.

3.6 Strava a výživové doplňky

Důležitou součástí regenerace je u všech sportovců také správná výživa. Důraz na kvalitní stravu doplněnou vhodnými nutričními doplňky kladou i v tomto klubu.

Každý den mají v rámci tréninkového procesu přístup ke kvalitní stravě i pitnému režimu. Na tréninkové jednotce je vždy k dispozici čistá pitná voda a určitý druh iontového nápoje. Během celého dne mají také hráči možnost malé svačiny. Ve spolupráci s kondičním trenérem se maséři neustále starají o to, aby si hráči mohli vybírat minimálně ze dvou druhů ovoce a z různých energetických doplňků. V klubu FC Baník Ostrava se k tomu účelu používají různé gely, energetické tyčinky či speciální nápoje. V případě dvoufázových tréninků mají hráči v programu také společný oběd. Téměř vždy se jedná o různě upravené kuřecí maso s těstovinami nebo rýží. Toto jídlo obsahuje dostatek energie pro další tréninky a nikterak organismus zbytečně nezatěžuje. Po odpoledním tréninku pak mají hráči možnost vzít si opět nějaké ovoce a proteinovou tyčinku.

Specifický stravovací program je A týmu nastaven při zápasech. Domácí utkání hráči začínají společným obědem, který následuje po ranních protažení. Předzápasový oběd se obvykle skládá z kuřecího masa, zeleniny a přílohy ve formě rýže nebo třeba bulguru. Po obědě mají hráči prostor k odpočinku, během kterého je jim neustále k dispozici dostatek ovoce. S blížícím se utkáním pak mají hráči možnost jíst energetické tyčinky, kousek čokolády a opět také několik druhů ovoce. Po utkání se většina z hráčů snaží dostat co nejdříve domů, a tak pozápasová večeře je čistě v režimu individuálním.

Na venkovní zápasy celý tým odjíždí již jeden den před utkáním a stravovací rituál tak začíná v poledne po předzápasovém tréninku. Před odjezdem ze stadionu jdou hráči na společný oběd. Ten obvykle obsahuje nějaké těstoviny či brambory a určitou formu kuřecího masa. Poté pak tým cestuje do města, ve kterém se odehraje příští utkání. Na hotel mužstvo obvykle dorazí

k večeru, a tak první vydatné jídlo po náročné cestě je až večere. Podle kondičního trenéra je nejlepší varianta společné týmové večere kuřecí rizoto. V den zápasu jsou pak pro hráče na snídani připraveny tzv. švédské stoly. Hráči si tak mohou vybírat z tmavého pečiva, ovesné kaše a několika druhů ovoce. Dopolední program celého týmu pak spočívá v rozběhání a protažení v prostorách hotelu pod dohledem kondičního trenéra. Poslední vydatné jídlo před zápasem pak je oběd. V rámci jídelníčku se členové trenérského týmu snaží hráčům zařizovat, stejně jako při domácích zápasech, kuře či králíka. Ideální přílohou poté může být například bulgur, rýže nebo kuskus. Od doby odjezdu z hotelu až do samotného zápasu doplňují hráči energii hlavně díky ovoci či specifickým nutričním doplňkům. Pozápasová strava pak spočívá v teplém jídle při cestě zpět domů.

3.7 Regenerační a rehabilitační klubové vybavení

Celkové vybavení klubu pro regeneraci hráčů je na velmi vysoké úrovni. Veškeré vybavení se nachází na stadionu Bazaly, který díky rekonstrukci z roku 2019 nabízí všechny místnosti opravdu prostorné. Velice mě také zaujala celková velikost prostoru, který tady management Baníku k regeneraci vyhradil. Jsou zde odděleny místnosti masérů od společenských prostor pro hráče. Každý fyzioterapeut má svou vlastní místnost a dvě samostatné místnosti jsou vyhrazené pro vodní koupele, saunu a další procedury.

3.7.1 Hráčské prostory

Samotná kabina hráčů se také skládá z více místností. V největší z nich se hráči převlékají a probíhají tam předzápasové přípravy s trenérem. Hlavní místnost zobrazuje obrázek 3.4. Vedlejší místnost slouží hráčům jako sklad jejich čistých tréninkových věcí, za opačnými dveřmi se poté nachází koupelna se sprchami a toaletou.

Pokud si hráči chtějí jen určitým způsobem odpočinout, mají k dispozici vedle své kabiny také společenskou místnost. Obrázek 3.5 tuto místnost detailně zobrazuje. Nachází se zde několik polohovatelných sedaček, televize a také různé herní konzole. Velice oblíbenou zábavou mezi hráči jsou však ve společenské místnosti šipkařské duely.

Obr. 3.4 Šatna A mužstva



Zdroj: iSport

Obr. 3.5 Společenská místnost



Zdroj: iSport

3.7.2 Rehabilitační prostory

Jednu z největších místností v rámci regenerace ukazuje obrázek 3.6 a patří výhradně týmovým fyzioterapeutům. Ti zde mají k dispozici dvě polohovatelná lehátka a několik dalších vybavení sloužících k urychlení léčby. Mezi nejvyužívanější zařízení patří masážní pistole a také tzv. Gameready. Jedná se o terapeutické zařízení, které do speciálních nohavic vede střídavě horkou a velice studenou vodu. Fyzioterapeuti také hojně využívají různé elektroterapie. Jedná se o ošetření ultrazvukem kombinované s proudy elektřiny nebo o práci se specifickým zařízením značky Rebox. To vydává specifické elektrické pulzy, které se na raněné místo aplikují díky dotyku léčebné elektrody. Hráčům je pak dále k dispozici také zařízení sloužící k lokální kryoterapii. Všechny tyto zařízení ulevují od bolesti a pozitivně pomáhají zkracovat dobu regenerace.

Vedlejší prostory, které jsou zobrazeny na obrázku 3.7, jsou vyhrazeny pro klubové maséry. Jejich místnost disponuje dvěma lehátky, na kterých probíhají masáže. Dále zde můžeme najít také lednici, kde maséři uchovávají speciální stravu pro hráče a také iontové nápoje, výrobek ledu a různé masérské přípravky a pomůcky. Maséři také po domluvě s fyzioterapeuty mohou hráčům vydávat některé z běžně užívaných léků jako např. aulin, wobenzym, nasivin, ...

Obr. 3.6 Místnost fyzioterapeutů



Zdroj: Vlastní zpracování

Obr. 3.7 Masérská místnost

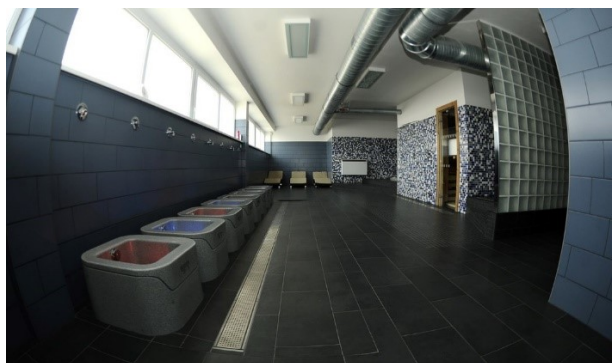


Zdroj: iSport

3.7.3 Regenerační prostory

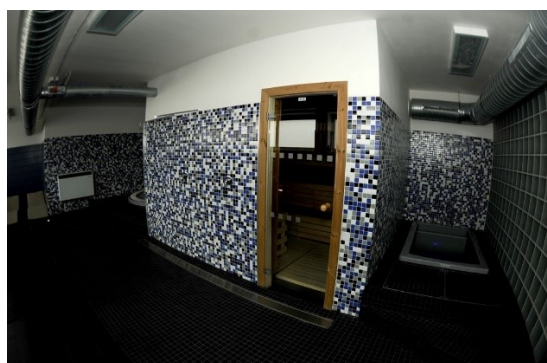
Mezi hráči nejvyužívanější prostory na Bazalech patří regenerační místnost. V té se nachází finská sauna, vedle které hned sousedí ochlazovací bazének. Dále můžeme v této místnosti najít také vířivku, šlapací koupele a menší odpočinkový prostor s lehátky. Součástí spojeného prostoru je také místnost s perličkovými vanami a se sprchami. Tyto prostory využívá celý tým pravidelně minimálně 2x týdně. Podle týdenního plánu mají hráči možnost využít tuto formu regenerace i častěji.

Obr. 3.8 Regenerační místnost



Zdroj: iSport

Obr. 3.9 Sauna a ochlazovací bazének



Zdroj: iSport

Téměř vždy je součástí pohybové regenerace i určitá aktivita v tělocvičně či posilovně. V tělocvičně, kterou zobrazuje obrázek 3.10, obvykle cvičí hráči po zranění s váhou vlastního těla, případně zde společně s fyzioterapeuty zlepšují například techniku běhu. Posilovna klubu FC Baník Ostrava pak pro hráče v rámci regenerace nabízí opravdu špičkové vybavení.

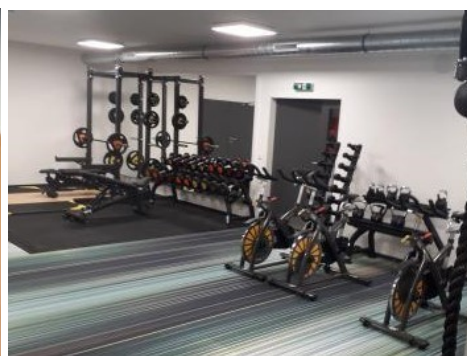
Posilovna je vyfocena na obrázku 3.11 a nalezneme zde několik rotopedů, veslovacích trenažerů a také běžecký pás. Nechybí zde ani různé pomůcky pro zlepšení stability jako například bosu, TRX pásy či různé těžké činky. Pro automasáž jsou zde k dispozici masážní válce, masážní koule či protahovací gumy.

Obr. 3.10 Tělocvična



Zdroj: iSport

Obr. 3.11 Posilovna



Zdroj: Vlastní zpracování

Hráči A mužstva mají k regeneraci také možnost využívat služeb hotelu Clarion, který nabízí týmu své wellness prostory. K dispozici tak je hráčům hned několik typů saun, vířivek a také ochlazovací bazének. Je zde také možnost si zaplavat v menším bazénu nebo si na baru objednat cokoli k pití. Dle aktuálního mezocyklu mají hráči možnost toto wellness navštívit jednou až dvakrát měsíčně. Dvě hodiny v tomto relaxačním zařízení poté orientačně vyjde na 2–4 tisíce korun za celý tým. Veškeré tyto výdaje jsou hrazené z klubového rozpočtu.

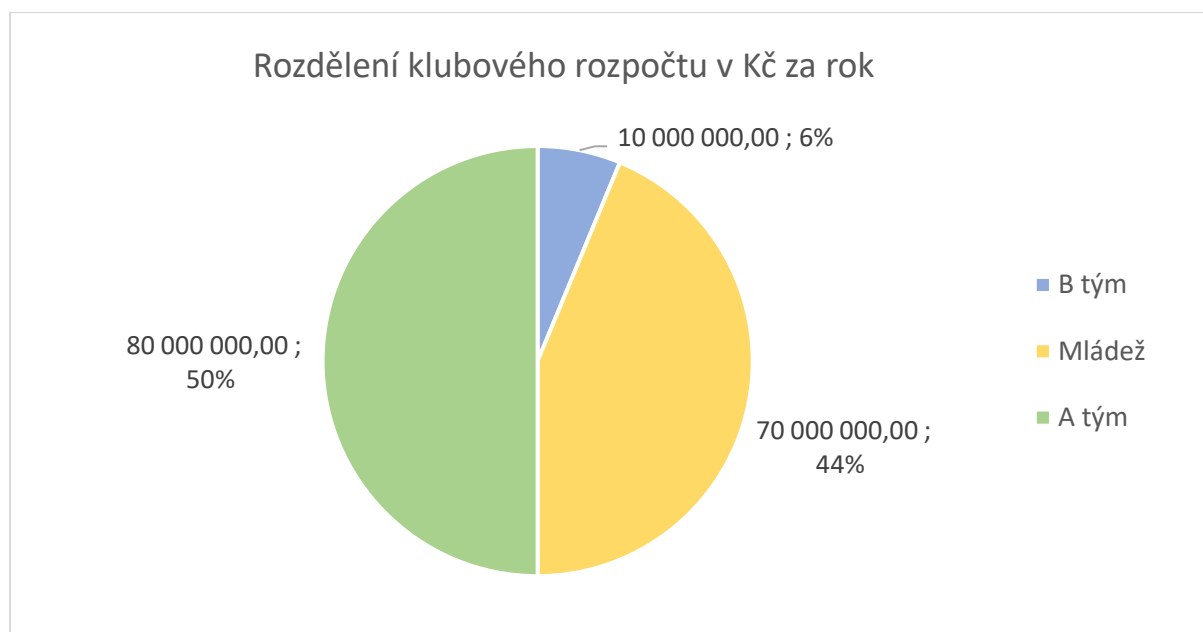
3.8 Celkový klubový rozpočet

Informace pro tuto kapitolu jsem čerpal z rozhovoru s obchodním manažerem klubu Ing. Matoušem Hábou a také z rozhovoru s fyzioterapeutem prvního mužstva Mgr. Ondřejem Jelínkem. Otázky z rozhovoru s panem Matoušem Hábou se nachází v příloze č.3.

Fotbalový klub FC Baník Ostrava pracuje v sezóně 2019/2020 s přibližným ročním rozpočtem 160 milionů korun. V rámci nejvyšší fotbalové soutěže se jedná o mírný nadprůměr, co se týče porovnání sumy ročních rozpočtů s ostatními týmy. Graf 3.1 zobrazuje rozdělení ročního rozpočtu klubu. Téměř polovina, tedy přibližně 70 milionů korun, je vyhrazena pro

veškeré mládežnické kategorie, 10 milionů korun je v rámci rozpočtu přiděleno na fungování B týmu. Největší část ročního rozpočtu zabírá financování A týmu. V této sezóně je pro první tým z celkového rozpočtu vyhrazeno přibližně 80 milionů korun.

Graf 3.1 Rozdělení klubového rozpočtu v Kč za rok



Zdroj: Vlastní zpracování

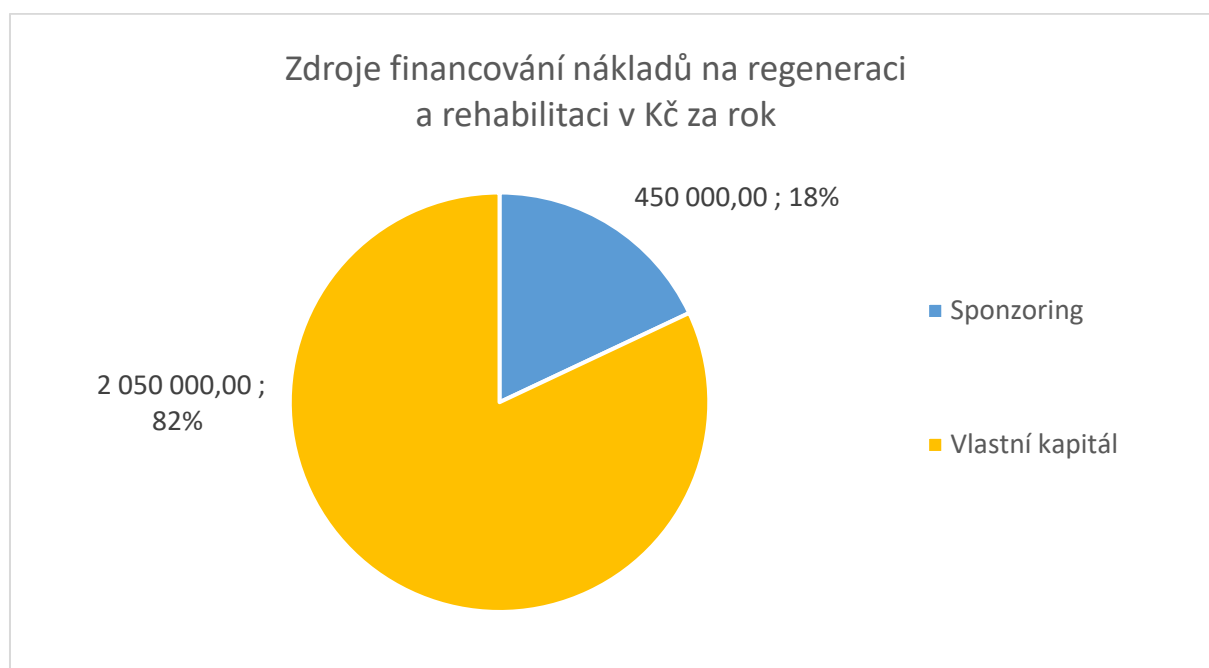
3.8.1 Financování regenerace a rehabilitace

Regenerace a rehabilitace se financuje z celkového rozpočtu pro A tým. Ze sumy 80 milionů korun připadá na tuto část sportovního procesu přibližně 2,5 milionu korun. Z grafu 3.2 lze detailně vyčíst, že velkou většinu financuje klub z vlastních zdrojů, nicméně část těchto nákladů hradí také sponzoři. Částkou 450 tisíc korun přispěly na regenerační prostředky v rámci sponzoringu dvě partnerské společnosti.

Kvalitní a dostatečný servis tekutin zajišťuje klubu ve formě sponzoringu společnost Kofola a.s. Tato česká nápojářská firma působí i v rámci celé Evropy a ve svém portfoliu skrývá několik známých nápojových značek. Prvnímu týmu dodává v rámci sponzoringu své produkty značky Rajec a velkou mírou se tak podílí na důležité složce regenerace, tedy pitnému režimu. Nejpoužívanější formou produktu od tohoto partnera jsou pro A tým nesycené pramenité vody Rajec v plastové láhvi o objemu 750 mililitrů, které jsou hráčům k dispozici kdykoli.

Druhým partnerem klubu, který přispívá určitou částkou na zlepšení regenerace a rehabilitace je společnost THREE MEDICS GROUP, s.r.o. Jedná se o firmu, která distribuuje doplňky pro lidské zdraví v rámci evropské unie. Klub sponzoruje produkty značky Cloubex, které slouží především jako výživa kloubů. Tento doplněk stravy pomáhá hráčům při různých kloubních problémech a je také vhodný jako prevence pro poranění kloubů při velkém sportovním vyčerpání.

Graf 3.2 Zdroje financování nákladů na regeneraci a rehabilitaci v Kč za rok

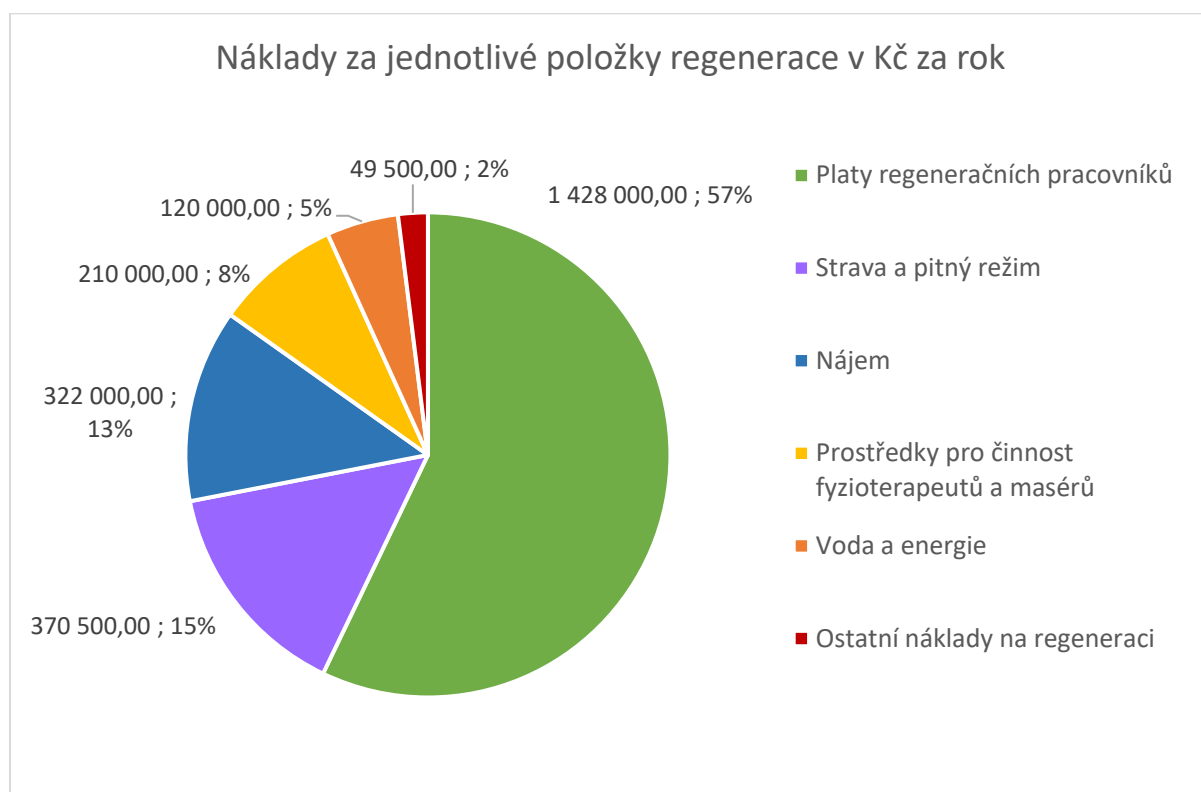


Zdroj: Vlastní zpracování

3.8.2 Náklady za jednotlivé položky regenerace

Samotné náklady na regeneraci a rehabilitaci A týmu Baníku lze ještě rozdělit na dílčí celky. Přehled nejvýznamnějších nákladových položek zobrazuje graf 3.3, ve kterém můžeme vidět rozdělení celkového rozpočtu pro regeneraci. Ten je pro sezónu 2019/2020 stanoven, jak bylo zmíněno již dříve, na 2,5 milionu korun.

Graf 3.3 Náklady za jednotlivé položky regenerace v Kč za rok



Zdroj: Vlastní zpracování

Nejvýraznější položkou z rozpočtu pro regeneraci A týmu jsou tedy platy regeneračních pracovníků. Mezi tyto zaměstnance řadíme v rámci regenerace kondičního trenéra, externí lékaře, maséry a fyzioterapeuty. Průměrné měsíční náklady za služby kondičního trenéra vyjdou klub na 30 tisíc korun, mezi fyzioterapeuty se pak průměrně rozdělí odměna ve výši 45 tisíc korun. Pro platy masérů je v rámci jednoho měsíce z rozpočtu vyhrazeno 38 tisíc korun. Lékaři, kteří pak jsou primárně zaměstnáváni v nemocnicích a k týmu se připojují jen při zápasech, dosahují na měsíční finanční odměnu v průměrné výši 10 tisíc korun. Celkově se tak na měsíční platy regeneračních pracovníků musí z rozpočtu v průměru uvolnit 119 tisíc korun. Průměrné roční náklady na jejich platy tedy dosahují hodnoty 1,428 milionů korun.

Druhý největší podíl z ročního rozpočtu pro regeneraci zabírá pitný režim a stravování. Náklady na výživu ročně čítají 370,5 tisíc korun a určitou část této částky hradí také partner Baníku společnost Kofola a.s.

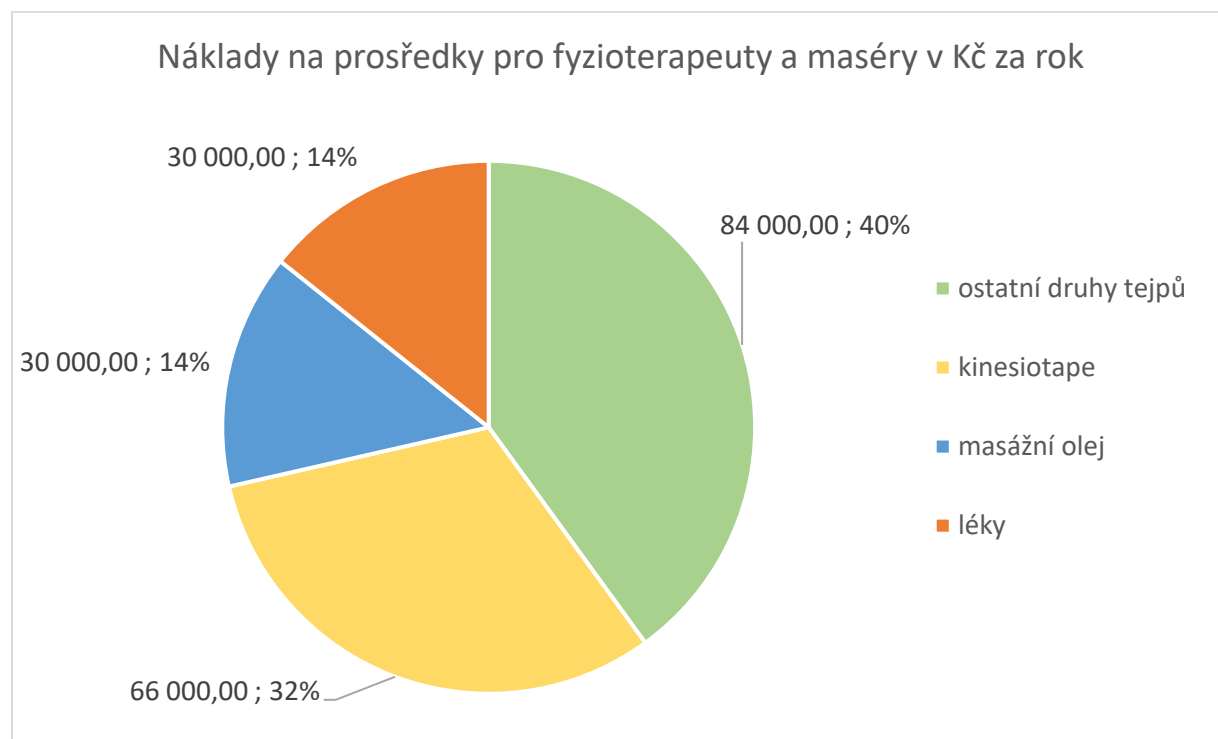
Stadion Bazaly je majetkem města Ostravy. V sezóně 2019/2020 je tedy klub pouze jejich nájemcem. Celková výměra všech prostorů, ve kterých se nachází regenerační a rehabilitační zařízení, čítá 230 m². Klub platí městu za každý m² 1400 korun za rok. Celkové

roční náklady za pronájem regeneračních prostor v rámci Bazalů je tedy 322 tisíc korun. Veškeré energie v rámci regenerace si klub nicméně musí platit sám, proto se také v rozpočtu pro regeneraci nachází i tato položka. Celková částka za energie potřebné k provozu regeneračních zařízení ročně vyjde na 120 tisíc korun.

Nejmenší položkou v rozpočtu pro regeneraci jsou ostatní regenerační náklady. Mezi částku téměř 50 tisíc korun můžeme zařadit například nepravidelné návštěvy A týmu ve wellness zařízení hotelu Clarion či určité drobné nákupy rehabilitačních pomůcek.

Přibližně 8 procent rozpočtu pro regeneraci A týmu je vyhrazeno na prostředky a pomůcky masérů a fyzioterapeutů. Graf 3.4 zobrazuje rozdělení částky 210 tisíc korun mezi jednotlivé prostředky. Část této sumy připadá na kinesiotaping, jehož roční náklady činí 66 tisíc korun. Na ostatní druhy tejpů se ročně z rozpočtu pro regeneraci vyčlení částka 84 tisíc korun. Patří zde například pevná tejpovací páska a další speciální typy těchto regeneračních prostředků. 30 tisíc korun je poté částka za roční spotřebu masážního oleje a stejný finanční obnos je potřený k pokrytí ročních nákladů na veškeré léky. K financování léků přispívá svými produkty společnost THREE MEDICS GROUP, s.r.o.

Graf 3.4 Náklady na prostředky pro fyzioterapeuty a maséry v Kč za rok



Zdroj: Vlastní zpracování

3.9 SWOT analýza

V rámci této kapitoly bude výhradně popisována SWOT analýza regenerace a rehabilitace v klubu. V rámci této výzkumné metody budou více rozebrány silné a slabé stránky regenerace prvního týmu, a také její možnosti a potencionální hrozby. V tabulce 3.2 jsou všechny jednotlivé složky analýzy přehledně rozděleny.

Tab. 3.2 SWOT analýza klubové regenerace a rehabilitace

Vnitřní faktory	Silné stránky	Slabé stránky
	Vysoká úroveň zařízení	Návštěvy wellness
	Dostatek zkušeného personálu	Placení nájmu
	Dostupnost	Nekompletní stravování
	Infrastruktura	
	Sponzoři	
Vnější faktory	Možnosti	Hrozby
	Nové pomůcky a zařízení	Zvyšování nákladů
	Nový sponzor	Odchod pracovníků
	Zvýšení rozpočtu	Odliv sponzorů
	Snížení nájemného	

Zdroj: Vlastní zpracování

3.9.1 Silné stránky (Strenghts)

Mezi silné stránky v rámci regenerace A týmu lze určitě zařadit regenerační pomůcky a zařízení, které jsou v klubu na opravdu vysoké úrovni. Především fyzioterapeutům jsou k dispozici moderní technologie, které dokážou pozitivně ovlivnit dobu rekonvalescence.

Velmi pozitivní přínos má pro klub také značná odbornost a zkušenost všech regeneračních pracovníků. V rámci regenerace Baník Ostrava zaměstnává opravdu špičky ve svých oborech, a to ať už se jedná o kondičního trenéra, fyzioterapeuty či lékaře a maséry. Všichni jsou schopni týmu nabídnout dostatečně kvalitní služby a přispívají tak na cestě za dalšími úspěchy.

Další silnou stránkou regenerace je sjednocení všech pracovišť do jediné budovy. V minulých sezónách hráči museli často cestovat mezi hřištěm, stadionem a formou regenerace

v podobě wellness, nicméně po přesunutí na stadion Bazaly tyto starosti odpadají. V rámci jednoho stadionu mají hráči k dispozici veškeré tréninkové i regenerační prostory. Volit mohou mezi hřištěm, tělocvičnou nebo i posilovnou. Vedle své šatny mají odpočinkovou místnost, masérnu a také hlavní pracoviště fyzioterapeutů. O pár metrů dále pak hráči vstupují do regeneračních prostorů se saunou a vířivkou a ve zrekonstruovaných Bazalech se nyní nachází také jídelna. Vše je nyní více systematické a také promyšlené.

S předchozím bodem částečně souvisí i infrastruktura. Zrekonstruovaný stadion nabízí v rámci regenerace především pracovníkům dostatek prostoru pro jejich činnost. Dostatečnou velikost všech místností nicméně pocítují i samotní hráči, kteří mají více prostoru jak v samotné šatně, tak i pro celkový odpočinek.

Poslední silnou stránku regenerace v klubu vidím v určitém přísunu financí na pomůcky či doplňky od partnerů klubu. Ti celkově svým sponzoringem v jakékoli formě dokážou financovat 18 procent rozpočtu pro regeneraci A týmu, což rozhodně není malá částka.

3.9.2 Slabé stránky (Weaknesses)

Pro hráče A týmu je velkou nevýhodou vybavení regenerační místnosti. K dispozici je pro celý tým víceméně jen jeden druh sauny, vířivka a šlapací koupele. Pokud tak hráč opravdu potřebuje jednou za čas kvalitně zregenerovat své tělo, je odkázán na návštěvu jiného regeneračního zařízení. Částečným řešením tohoto problému je alespoň forma určité spolupráce s již dříve zmiňovaným wellness v hotelu Clarion.

Stadion Bazaly jako takový je majetek města Ostravy a fotbalový klub Baník Ostrava využívá tedy jeho služeb jen jako nájemce. V rámci nejvyšší fotbalové soutěže ale působí více celků, které také nejsou majiteli svých tréninkových či zápasových center, nicméně příslušná města je nechávají stadiony využívat bezplatně. Proto tedy povinnost platit městu za využívání Bazalů беру v rámci SWOT analýzy jako slabou stránku.

Poslední slabou stránkou v rámci regenerace jsou určité nedostatky ve výživě hráčů. V moderním fotbale na nejvyšší úrovni je potřeba více organizovat stravovací návyky týmu i jednotlivců. Po rozhovoru s kondičním trenérem jsem si uvědomil, že přestože má mezi tréninky celý tým společné obědy, není to dostatečné pro celkové správné stravování. Ideální by byla také společná snídaně a nějaký druh večeře po odpolední tréninkové jednotce. Kvalitní snídaně je základ každého dne a pro sportovce jsou důležité také večeře, ze kterých pak bere

energii další den. V případě, že tyhle věci závisí na individuální zodpovědnosti každého hráče, nemusí docházet díky stravování k maximálnímu možnému sportovnímu výkonu.

3.9.3 Možnosti (Opportunities)

V rámci týmové regenerace existuje možností pro zlepšení hned několik. S jistotou mezi ně patří pořízení nových regeneračních a rehabilitačních pomůcek či zařízení. Neustále dochází ke zlepšování starých technologií či k vývoji úplně nových. Nákup zařízení, které by přineslo do klubové regenerace nové možnosti, tedy patří do této SWOT analýzy.

Příjem sponzorských prostředků od nového partnera je pro regeneraci také určitou možností. Pakliže se najde společnost, která by byla ochotna klub sponzorovat například ve formě doplňků potravinových či fyzioterapeutických, uvolní se tím tak část rozpočtu pro regeneraci. Tyto finance se poté dají využít v rámci regenerace v jiných nutnostech.

Pro zkvalitnění celkových regeneračních služeb existuje také možnost navýšení samotného rozpočtu pro regeneraci.

Jako poslední patří mezi realizovatelné možnosti snížení či úplné zrušení povinnosti platit za pronájem stadionu. Klub by tak například nemusel za užívání Bazalů, a s tím i souvisejících regeneračních prostorů, vůbec platit. Ušetřené finanční prostředky by se mohly využít pro jiné účely.

3.9.4 Hrozby (Threats)

Největší hrozbou pro celkovou regeneraci a rehabilitaci v klubu je zvýšení nákladů. Mezi ty můžeme zařadit nečekané výdaje např. na opravu regeneračního zařízení, zvýšení cen energií a nájmu v regeneračních prostorech nebo také nutnost nákupu dalších pomůcek. Téměř u každé položky z rozpočtu pro regeneraci může zvýšení nákladů nastat.

Potencionální hrozbou je také možný odchod regeneračních pracovníků. V rámci regenerace pracuje pro klub řada zaměstnanců s odbornou zkušeností, či jinou specifickou vlastností. Jedná se především o lékaře, fyzioterapeuty, maséry a kondičního trenéra. Jejich případný odchod z klubu by znamenal nejen ztrátu potřebného člena týmu, ale také zkušeností a znalostí.

Výraznou hrozbou pro samotnou existenci klubu je také odchod jeho partnerů. Pakliže nebude rozpočet dostatečně financován také ze strany sponzorů, může to mít pro samotný klub

existenční následky. I přesto, že částka rozpočtu pro regeneraci mužstva hrazená sponzory není nijak závratně velká, dokázal by odliv těchto prostředků samotnou regeneraci výrazně zkomplikovat.

4 Shrnutí výsledků šetření, náměty, doporučení

V rámci bakalářské práce proběhlo šetření ve fotbalovém klubu FC Baník Ostrava. Byla popisována regenerace a rehabilitace v klubu, její finanční náročnost a propojení se sportovní stránkou. Tato kapitola se tedy zabývá shrnutím zjištěných výsledků a následným navržením určitých doporučení.

4.1 Výsledky zkoumání

Z výsledků samotného šetření bylo zjištěno, že úroveň regenerace a rehabilitace pro hráče A týmu je na vysoké úrovni. Veškeré potřebné zařízení a pomůcky se nachází na stadionu Bazaly a pro tým je tak vše k dispozici na jednom místě.

O hráče se každý den stará skupina odborníků na regeneraci. K dispozici jsou jim během každého tréninkového i hracího dne dva zkušení maséři, kteří hráče masírují a poskytují jim základní stravovací doplňky. V případě vzniku zranění je hráč poslán na vyšetření k týmovému lékaři. Klub momentálně spolupracuje se dvěma lékaři, kteří jsou primárně zaměstnáni v nemocnicích a k A mužstvu se připojují jen při zápasech. O zdraví všech hráčů pečují také dva fyzioterapeuti, jejichž primárním úkolem je co nejrychleji vrátit zraněné fotbalisty zpátky do tréninkového procesu. V rámci regenerace je pro hráče důležitá i samotná strava. O tu se mimo jiné u prvního mužstva stará kondiční trenér. Ten sestavuje jídelníčky pro celý tým i zvlášť jednotlivcům a napomáhá tak k lepším sportovním výkonům. Kondiční trenér vede také individuální tréninky se zraněnými hráči, aby se rychleji vrátili zpět do předchozí formy.

Během šetření bylo dále zjištěno, že celému A týmu jsou každý den na Bazalech přístupné veškeré regenerační prostory. Vedle šatny jim je k dispozici menší odpočinková místnost. Za dohledu fyzioterapeutů mají možnost využívat masážní pistoli, speciální zařízení Gameready a lokální kryoterapii. V rámci regenerace je zraněným hráčům aplikována také elektroterapie ve formě propojení ultrazvuku a střídavých elektrických proudů. V samotné regenerační místnosti se poté nachází finská sauna, ochlazovací bazének, šlapací koupele a vířivka. Celkovou komplexnost regenerace poté doplňuje možnost využití prostorů tělocvičny a posilovny. K urychlení zotavení po zranění či posledním výkonu hráčům slouží také několik rotopedů, veslovacích trenažerů a běžecký pás. V případě potřeby mohou hráči navštívit wellness prostory hotelu Clarion, které nabízí několik odlišných druhů regenerace.

V rámci šetření byla zjištěna i finanční náročnost klubové regenerace a rehabilitace. Pro sezónu 2019/2020 byl celkový rozpočet stanoven na částku 160 milionů korun. Na pokrytí veškerých ročních nákladů A mužstva bylo z celkového rozpočtu vyčleněno 80 milionů korun. V této částce je zahrnuta i položka regenerace a rehabilitace, jejíž roční náklady odpovídají hodnotě 2,5 milionům korun. 450 tisíc korun z této sumy uhradili ve formě různého sponzorství dva partneři klubu. Pitný režim sponzorovala společnost Kofola a.s. a svými produkty přispěla regeneraci také společnost THREE MEDICS GROUP, s.r.o. Mezi nejvýraznější položky ročních nákladů regenerace a rehabilitace patří platy regeneračních pracovníků, výdaje na stravu a pitný režim, pronájem regeneračních prostor, cena energií a náklady na pomůcky pro masáže a fyzioterapeuty.

4.2 Doporučení

Regenerace a rehabilitace v klubu FC Baník Ostrava má opravdu kvalitní úroveň. Na zrekonstruovaných Bazalech jsou hráčům k dispozici dostatečné regenerační prostory i jejich samotné vybavení a o celý tým se stará skupina odborných a zkušených pracovníků. Silné stránky výrazně převažují nad těmi slabými. Hráči tak mají v rámci regenerace vhodné podmínky pro podávání lepších sportovních výkonů.

Jediné mé doporučení se tedy týká stravy. Přestože se kondiční trenér snaží dát stravování celého týmu určitý řád, není to stále dostačující. V dnešním moderním fotbale patří i strava mezi důležité faktory regenerace, proto by se v tomto odvětví mohla regenerace prvního mužstva ještě více posunout. Doporučil bych tedy zavedení společných snídaní na začátku každého tréninkového dne a kladení většího důrazu na individuální stravovací návyky hráčů mimo fotbalové prostředí.

5 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo charakterizovat regenerační a rehabilitační možnosti ve sportovním klubu. Jednalo se o popis propojení sportovního prostředí se samotnou regenerací a ekonomickou stránkou fotbalového klubu FC Baník Ostrava. V rámci šetření byly pro bakalářskou práci využité výzkumné metody rozhovor, pozorování a SWOT analýza.

Práce je rozdělena na dva hlavní celky, které napomáhají ke splnění vytyčeného cíle. První část je teoretická a obsahuje charakteristiku základních termínů souvisejících s tématem práce. V části praktické jsou zahrnuty výsledky průzkumu ve sledovaném klubu, v rámci kterých dochází k uplatnění teorie do praxe. Poslední část práce poté obsahuje shrnutí výsledků šetření a poskytuje doporučení.

Z výsledků šetření bylo zjištěno, že veškeré regenerační procedury probíhají v jediné budově. Hráči mají k dispozici velké množství různorodých rehabilitačních pomůcek a také kvalitní regenerační zařízení. O celý tým se v rámci regenerace starají zkušení odborníci, proto je celková úroveň regenerace a rehabilitace v klubu na vysoké úrovni.

Cíl práce se podařilo splnit. I díky ochotě pracovníků klubu poskytnout potřebné informace byla charakterizována klubová regenerace a její propojení se sportovní a ekonomickou stránkou.

Seznam použité literatury

Odborná kniha

BAHR, Roald a kol. *Manuál fotbalové medicíny*. Praha: Olympia, 2008. ISBN 978-80-7376-080-9.

BERNACIKOVÁ, Martina a kol. *Regenerace a výživa ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita Brno, 2017. ISBN 978-80-210-8810-8.

CAPKO, J. *Základy fyziatrické léčby*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-341-3.

DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.

DURDOVÁ, Irena. *Ekonomické aspekty sportovního managementu*. Ostrava: VŠB-TU Ostrava, 2012. ISBN 978-80-248-2529-8.

DURDOVÁ, Irena. *Sportovní management*. Ostrava: VŠB-TU Ostrava, 2002. ISBN 80-248-0130-2.

DURDOVÁ, Irena. *Vybrané kapitoly z managementu a marketingu sportu*. Ostrava: VŠB-TU Ostrava, 2019. ISBN 978-80-248-4165-6.

DURDOVÁ, Irena. *Vybrané kapitoly ze sociologie tělesné kultury*. Ostrava: VŠB-TU Ostrava 1999. ISBN 80-7078-691-4.

DYNTAROVÁ, V., POUŠEK, L. *Náklady, kalkulace a ceny*. 1.vyd. ČVUT, 2009. 117 s. ISBN 978-80-01-04215-1.

FOŘT, Petr. *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar, 2002. ISBN 80-249-0124-2

HOBZA, Vladimír. *Ekonomie sportu: vybrané kapitoly*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4381-2.

HORVÁTHOVÁ, Petra et al. *Základy managementu*. Ostrava: VŠB-TU Ostrava, 2017. ISBN 978-80-248-4102-1.

HOŠKOVÁ, B., MAJEROVÁ, S., NOVÁKOVÁ, P. *Masáž a regenerace ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2015. ISBN 978-80-246-3099-1.

JIRKA, Zdeněk. *Regenerace a sport*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-052-X.

KONOPKA, Peter. *Sportovní výživa*. České Budějovice: Kopp, 2004. ISBN 80-7232-228-1.

KOZEL, R., MYNÁŘOVÁ, L., SVOBODOVÁ, H. *Moderní metody a techniky v marketingovém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2011. Expert. ISBN 978-80-247-3527-6.

PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.

ROUBÍK, Lukáš a kol. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, 2018. ISBN 978-80-905685-5-6.

VINDUŠKOVÁ, Jitka. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. ISBN 978-80-7033-770-7.

Článek v odborném časopise nebo ve sborníku z konference

SMITH, L. L., KEATING, M. N., HOLBERT, D. et al. *The Effects of Athletic Massage on Delayed Onset Muscle Soreness, Creatine Kinase, and Neutrophil Count: A Preliminary Report*. Journal of Orthopedic and Sports Physycal Therapy, 1997, vol. 25, no. 2, p. 107-111.

Elektronické dokumenty a ostatní

© B.A.T. Program s.r.o. *Masáž a automasáž ve sportovním tréninku*. 2010 [cit. 6.1.2020]. Dostupné na webu: <http://www.kdekdjak.cz/html/18-Masaz-a-automasaz-ve-sportovnim-treninku>

FC Baník Ostrava. *Stručná historie klubu*. 2018 [cit. 16.1.2020]. Dostupné na webu: <https://www.fcb.cz/zobraz.asp?t=o-klubu>

iSport. *Nové Bazaly za 330 milionů*. 2020 [cit. 23.3.2020]. Dostupné na webu: <https://isport.blesk.cz/clanek/fotbal-1-liga-rocnik-2019-20/377320/nove-bazaly-za-330-milionu-podivejte-se-jak-vypada-zrekonstruovany-areal.html>

JANČÍK J., E. ZÁVODNÁ, M. NOVOTNÁ. *Fyziologie tělesné zátěže*. Brno, 2006 [cit. 10.1.2020]. Dostupné na webu: <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsp/js07/fyzio/texty/ch06s01.html>

JEŘÁBEK H., *Úvod do sociologie výzkumu*. 2010 [cit. 25.3.2020]. Dostupné na webu: <http://web.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/jerabek3/k8/8-1.htm>

KAZNOWSKÁ, Martina. *Průběh terapie*. 2009 [cit. 3.11.2019]. Dostupné na webu: <http://www.kryokomora.cz/prubeh-terapie.html>

KEILOVÁ, Tereza. *9 nejčastějších dotazů o akupunkturu*. 2009 [cit. 6.1.2020]. Dostupné na webu: <https://akupunktura.zdrave.cz/co-nas-ceka-na-akupunkturu/>

KREBESOVÁ, Markéta. *Akupresura – akupunktura bez jehel*. 2010 [cit. 9.1.2020]. Dostupné na webu: <https://zdravi.euro.cz/clanek/priloha-pacientske-listy/akupresura-akupunktura-bez-jehel-452797>

Programprozdravi.cz. *Vhodné a nevhodné nápoje pro sportovce*. 2010 [cit. 15.1.2020]
Dostupné na webu: <http://www.programprozdravi.cz/?menu=vyziva-pro-sportovce&art=vhodne-a-nevhodne-napoje-pro-sportovce>

Seznam zkratk

FC – football club

SK – sportovní klub

OKD – Ostravsko-karvinské doly

TJ – tělovýchovná jednota

DSO – dobrovolná sportovní organizace

Seznam obrázků

2.1 Vliv faktorů na nástup únavy

3.1 Logo klubu FC Baník Ostrava

3.2 Logo SK Slezská Ostrava

3.3 Začlenění regeneračních pracovníků v rámci organizační struktury klubu

3.4 Šatna A mužstva

3.5 Odpočinková místnost

3.6 Místnost fyzioterapeutů

3.7 Masérská místnost

3.8 Regenerační místnost

3.9 Sauna a ochlazovací bazének

3.10 Tělocvična

3.11 Posilovna

Seznam grafů

3.1 Rozdělení klubového rozpočtu v Kč za rok

3.2 Zdroje financování nákladů na regeneraci a rehabilitaci v Kč za rok

3.3 Náklady za jednotlivé položky regenerace v Kč za rok

3.4 Náklady na prostředky pro fyzioterapeuty a maséry v Kč za rok

Seznam tabulek

2.1 Rozdělení hydroterapie dle teploty

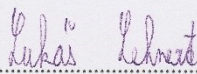
3.1 Týdenní tréninkový plán A mužstva

3.2 SWOT analýza klubové regenerace a rehabilitace

Prohlašuji, že

- jsem byl seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. – autorský zákon, zejména § 35 – užití díla v rámci občanských a náboženských obřadů, v rámci školních představení a užití díla školního a § 60 – školní dílo;
- beru na vědomí, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava (dále jen VŠB-TUO) má právo nevýdělečně, ke své vnitřní potřebě bakalářskou práci užít (§ 35 odst. 3);
- souhlasím s tím, že bakalářská práce bude v elektronické podobě archivována v Ústřední knihovně VŠB-TUO. Souhlasím s tím, že bibliografické údaje o bakalářské práci budou zveřejněny v informačním systému VŠB-TUO;
- bylo sjednáno, že s VŠB-TUO, v případě zájmu z její strany, uzavřu licenční smlouvu s oprávněním užít dílo v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- bylo sjednáno, že užít své dílo, bakalářskou práci, nebo poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem VŠB-TUO, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly VŠB-TUO na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše).

V Ostravě dne 12.5.2020



Lukáš Lehnert

Seznam příloh

Příloha č.1 Otázky pro fyzioterapeuta

Příloha č.2 Otázky pro kondičního trenéra

Příloha č.3 Otázky pro obchodního manažera

Příloha č.1 Otázky pro fyzioterapeuta

Má včasná regenerace vliv na sportovní výkon?

Které zranění se u hráčů objevuje nejčastěji?

Jste spokojen s pracovním prostředím?

Pracuje také se soukromými klienty?

V jakém rozmezí se pohybuje mzda fyzioterapeutů v klubu FC Baník Ostrava?

Jaká je měsíční spotřeba léků?

Jaká je měsíční spotřeba masérských prostředků?

Kolik metrů kinesiotejpů se použije za měsíc?

Jaká je spotřeba ostatních tejpovacích pásek za měsíc?

Příloha č.2 Otázky pro kondičního trenéra

Co patří mezi náplň práce kondičního trenéra klubu FC Baník Ostrava?

Jak pracujete se zraněnými hráči?

Kde má podle Vás současná klubová regenerace největší nedostatky?

Jak jste spokojen s pracovním prostředím?

V jakém rozmezí se pohybuje mzda kondičního trenéra ve Vašem klubu?

Příloha č.3 Otázky pro obchodního manažera

Existuje nějaký sponzor klubu, který přímo financuje regeneraci (zdravotní pomůcky, stravu, pitný režim, ...)?

Jaká je přibližný roční rozpočet klubu pro sezónu 2019/2020?

Jaký je přibližný roční rozpočet na celkovou regeneraci A týmu?

Jak velká je částka za energie využité v rámci regenerace A týmu?

Jaká je přibližná cena nájmu regeneračních prostorů na Bazalech?